

Aperfeiçoamento em Gastronomia Funcional: Sabores Que Nutrem

Conteúdo Programático

1) Fundamentos da Gastronomia Funcional

- Apresentação do conteúdo programático do curso;
- Introdução à Gastronomia Funcional
- Conceitos: o que é alimento funcional?
- Biodisponibilidade de nutrientes
- Compostos bioativos e antinutrientes

2) Nutrição aplicada / dietas especiais

- Aplicações em diferentes fases da vida: infância, adolescência, maternidade, idosos;
- Alimentação saudável; práticas de saúde preventiva;
- Dietas especiais: vegetarianismo, veganismo, plant-based, low carb, cetogênica
- Restrições (alergias, intolerâncias, doenças metabólicas)

3) Técnicas gastronômicas voltadas à saúde

- Preservação de nutrientes (técnicas de cocção, extração de compostos bioativos);
- Substituições inteligentes (ex: farinhas sem glúten, alternativas vegetais, adoçantes, versões “mais saudáveis”)
- Preparações funcionais: sopas, caldos, condimentos, antepastos, snacks, alimentos fermentados etc.

4) Higiene, segurança e boas práticas

- Controle de qualidade, conservação de alimentos
- Boas práticas de produção, manipulação, armazenamento
- Legislação sanitária, legislação de rotulagem

5) Alimentos especiais, ervas, especiarias, biodiversidade

- Uso de plantas, especiarias, ervas, superalimentos
- Ingredientes regionais e aproveitamento da biodiversidade local
- Sustentabilidade: aproveitamento integral dos alimentos
- Aspectos éticos e sustentáveis da produção e consumo

6) Gestão / empreendedorismo / planejamento

- Planejamento de cardápios funcionais
- Fichas-técnicas, custo, precificação
- Empreender em gastronomia funcional (produção de alimentos, delivery, marmitas saudáveis etc.)
- Marketing de produto funcional / alimentação saudável

7) Gastronomia funcional aplicada

- Empratamento, food design, estética dos pratos
- Harmonização de sabores (sal, acidez, gordura, calor, textura)
- Utensílios, equipamentos, técnicas modernas (por exemplo, culinária a vácuo, sous-vide, desidratação, fermentação)

8) Pesquisa, tendências e inovação

- Pesquisa científica aplicada: estudo de bioativos, estudos de caso, evidência em nutrição
- Novas tendências: gastronomia plant-based, raw food, ayurveda, alimentação consciente, mindfulness etc.
- Inovação, novas tecnologias, uso de ingredientes alternativos