



Tipo de trabalho: RESUMO SIMPLES (MÁXIMO 2 PÁGINAS)

HORTALIÇAS: UMA EXPERIÊNCIA APLICADA NA TÉCNICA DIETÉTICA¹

**Larissa Barbara Becker², Stéffani Kely Lopes³, Milena Vivian Marocco⁴,
Marta Nichelle Do Amaral⁵**

¹ Trabalho Acadêmico

² Estudante do curso de graduação em Nutrição. Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)

³ Estudante do curso de graduação em Nutrição. Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)

⁴ Estudante do curso de graduação em Nutrição. Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ)

⁵ Mestre em Políticas Públicas e Dinâmicas Regionais. Docente e orientadora do curso de graduação em Nutrição. Universidade Comunitária da Região de Chapecó (UNOCHAPECÓ).

Introdução: As hortaliças compreendem as partes comestíveis das plantas: raízes tuberosas, túberculos, caules, folhas, flores, frutos e sementes. Popularmente são conhecidas como verduras e legumes e têm papel importante na mesa da população, pois são fontes de vitaminas, mineiras e fibras. As hortaliças contêm uma variedade de pigmentos, oferecendo grande diversificação de cores, favorecendo assim a coloração na alimentação humana, tornando-a mais estimulante. O brócolis é uma hortaliça fonte de beta-caroteno, vitamina C, selênio, fibra luteína, zeaxantina, vitamina K, ácido fólico e minerais como cálcio, potássio, fósforo e enxofre, que contribuem para a promoção da saúde. A manutenção das quantidades de micronutrientes nas hortaliças é um desafio, pois, logo após a colheita, reações físicas e químicas influenciam sua qualidade. O processamento a que são submetidos antes do consumo também pode alterar suas características.

Objetivos: Observar a influência do método de cocção e variação do PH na hortaliça brócolis.

Metodologia: O experimento prático foi realizado no Laboratório Acadêmico de uma instituição de Ensino Superior, e os métodos empregados foram a cocção da hortaliça brócolis no vapor, em Ph ácido e básico, com os reagentes limão e bicarbonato de sódio. Foram utilizados 400mL de água em cada experimento e o tempo de cocção foi de três minutos. Após o cozimento da hortaliça observou-se sua cor, aparência e textura.

Resultados: Pode-se observar que o brócolis quando coccionado no vapor tem pouca alteração na sua cor e textura. A cocção em pH ácido alterou a cor do brócolis para verde-castanho marrom, comprometendo sua aparência. Quando coccionado em pH básico, sua cor se intensifica, tornando-se um verde mais brilhante e vistoso e sua textura mais macia, sendo, portanto, a forma de cocção que mais apresentou alterações na cor de textura da hortaliça. **Conclusão:** Os diferentes métodos de cocção podem alterar as características da hortaliça, além de que, a cocção em imersão pode causar a redução de nutrientes por dissolução. Portanto, na hora de escolher a melhor forma de cocção deve-se levar em consideração não apenas o aspecto visual, pois além de alterar a cor, aparência e textura, os diferentes métodos de cocção também podem alterar a composição nutricional dos alimentos.

Palavras-chave: Nutrição. Hortaliças. Nutrientes