

Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Designação	Dieta Atlântica- Inovação na confeção do pescado do litoral minhoto
------------	---

Área de Formação (CNAEF) Turismo e Lazer (812)	ECTS 3	Nível EQF 6
---	-----------	----------------

	Presencial	Autónomo	TOTAL
Horas de trabalho	32	49	81

Público a que se destina	Todos os que pretendam adquirir conhecimentos sobre os benefícios da dieta atlântica como alternativa gastronómica
Vagas (se aplicável)	Mínimo e máximo – 10 e 15

1. Equipa docente/ Equipa de Formação

	nome	Email	Science ID
Responsável científico	Carlos Fernandes	cfernandes@estg.ipv.pt	
Docentes; Formadores/as	Graciela Macedo	info@gdesignstudio.pt	

2. Resumo

O curso " Dieta Atlântica: os benefícios desta alternativa gastronómica - produtos do mar do litoral minhoto" foi desenhado num formato presencial, estruturado em 14 sessões interativas, de 2 horas cada, e uma sessão de avaliação de 4 horas, asseguradas aos sábados, das 9h30 às 13h30, durante 8 semanas. O curso abrange desde os fundamentos da dieta atlântica, evolução histórica, características da costa atlântica e a sua influência na dieta atlântica, definição e composição, índices de adesão, efeitos na saúde e benefícios de adesão, comparação com a dieta mediterrânica, e implementação da dieta atlântica no dia a dia, com aplicações práticas específicas, proporcionando aos formandos habilidades essenciais para aumentarem o seu conhecimento dos benefícios desta alternativa gastronómica.

O curso conta com a parceria da Confraria dos Gastrónomos do Minho.

3. Objetivos de aprendizagem

- 1) Introduzir os conceitos básicos e a importância da Dieta Atlântica.
- 2) Explorar o desenvolvimento histórico e cultural da Dieta Atlântica.
- 3) Analisar como as características geográficas e climáticas da costa atlântica influenciam a dieta.
- 4) Proporcionar experiências práticas na preparação de pratos típicos ou com o uso de novas técnicas de cozinha ajustados aos peixes do litoral Minhoto
- 5) Definir a Dieta Atlântica e detalhar a sua composição nutricional.
- 6) Avaliar como medir a adesão à Dieta Atlântica.
- 7) Examinar os impactos da Dieta Atlântica na saúde.
- 8) Discutir os benefícios específicos de seguir a Dieta Atlântica.
- 9) Identificar as diferenças e semelhanças entre a Dieta Atlântica e a Mediterrânea.
- 10) Orientar os alunos sobre como incorporar a Dieta Atlântica no dia a dia.
- 11) Aplicar os conhecimentos e habilidades adquiridos durante o curso para desenvolver e apresentar um projeto final, de experiência prática na preparação de pratos típicos ou com o uso de novas técnicas de cozinha ajustados aos peixes do litoral Minhoto

4. Conteúdos

Sessão 1: Introdução à Dieta Atlântica (2 horas)

- a) Definição de Dieta Atlântica
- b) História e desenvolvimento da Dieta Atlântica.
- c) Importância da Dieta Atlântica na cultura, território e saúde de uma comunidade.

Sessão 2: Evolução Histórica da Dieta Atlântica (2 horas)

- a) Origens e influências históricas.
- b) Evolução ao longo dos séculos até aos dias de hoje.
- c) Papel da dieta nas comunidades costeiras atlânticas

Sessão 3: Características da Costa Atlântica e a sua Influência na Dieta Atlântica (2 horas)

- a) Geografia e clima da costa atlântica.
- b) Alimentos típicos da região.
- c) Métodos tradicionais de pesca e agricultura.

Sessão 4: Aula Prática de Culinária (2 horas)

- a) 3 a 4 Receitas tradicionais e contemporâneas da Dieta Atlântica, a privilegiar os peixes considerados menos nobres (congro, cavala, sardinha, carapau...)
- b) Demonstração culinária/Showcooking
- c) Degustação e discussão dos benefícios nutricionais.

Sessão 5: Definição e Composição da Dieta Atlântica (2 horas)

- a) Definição da Dieta Atlântica.
- b) Principais alimentos incluídos na dieta.
- c) Análise nutricional dos alimentos típicos.

Sessão 6: Índices de Adesão à Dieta Atlântica (2 horas)

- a) Métodos de avaliação de adesão.
- b) Estudos e índices de adesão.
- c) Comparação com outras dietas tradicionais.

Sessão 7: Efeitos na Saúde da Dieta Atlântica (2 horas)

- a) Benefícios para a saúde associados à Dieta Atlântica.
- b) Efeitos dos componentes-chave na saúde.
- c) Estudos e pesquisas sobre a dieta e saúde.

Sessão 8: Aula Prática de Culinária (2 horas)

- a) 3 a 4 Receitas tradicionais e contemporâneas da Dieta Atlântica.
- b) Demonstração culinária/Showcooking
- c) Degustação e discussão dos benefícios nutricionais.

Sessão 9: Benefícios da Adesão à Dieta Atlântica (2 horas)

- a) Melhoria da saúde cardiovascular.
- b) Prevenção de doenças crónicas.
- c) Impacto na longevidade e bem-estar geral.

Sessão 10: Comparação entre Dieta Atlântica e Dieta Mediterrânica (2 horas)

- a) Semelhanças entre as duas dietas.
- b) Diferenças fundamentais.
- c) Benefícios e desafios de cada dieta.

Sessão 11: Aula Prática de Culinária (2 horas)

- a) 3 a 4 Receitas tradicionais e contemporâneas da Dieta Atlântica.
- b) Demonstração culinária/Showcooking
- c) Degustação e discussão dos benefícios nutricionais.

Sessão 12: Implementação da Dieta Atlântica no Dia a Dia (2 horas)

- a) Planeamento de refeições.
- b) Dicas para compras e armazenamento de alimentos.
- c) Estratégias para manter a adesão à dieta tema.

Sessão 13: Aula Prática de Culinária (2 horas)

- a) 3 a 4 Receitas tradicionais e contemporâneas da Dieta Atlântica
- b) Demonstração culinária/Showcooking
- c) Degustação e discussão dos benefícios nutricionais.

Sessão 14: Aula Prática de Culinária (2 horas)

- a) 3 a 4 Receitas tradicionais e contemporâneas da Dieta Atlântica.
- b) Demonstração culinária/Showcooking
- c) Degustação e discussão dos benefícios nutricionais.

Sessão 15: Avaliação por projeto final (4 horas)

- a) Receita tradicional ou contemporânea da Dieta Atlântica
- b) Demonstração culinária, degustação e explicação dos benefícios nutricionais.

5. Metodologias de ensino e aprendizagem

O curso começa com uma base teórico-prática (TP), utilizando os métodos expositivo, interrogativo e ativo, alinhada com o objetivo de demonstrar os benefícios da Dieta Atlântica como alternativa gastronómica, com o uso de produtos do mar do litoral minhoto. Estes métodos são complementados com a aplicação direta dos conceitos aprendidos, através de discussões em grupo ou análise de estudos de caso e *showcookings*. Entre cada 3-4 sessões TP, o curso efetua aplicações práticas de *showcookings*, sessões 4, 8, 11 e 14, com a utilização de cozinha móvel, permitindo aos formandos explorar e aplicar receitas tradicionais e contemporâneas da dieta atlântica e discutir os benefícios nutricionais. As sessões são desenhadas para promover a discussão contínua e reflexão, ajudando os formandos a conectar os conteúdos com os objetivos de aprendizagem, e a refletir sobre esta alternativa gastronómica.

6. Avaliação

Projeto Final de Aplicação Prática: O projeto final permite uma síntese e aplicação prática do aprendizado, permitindo aos formandos demonstrar competência na aplicação dos conhecimentos aprendidos, de experiência prática na preparação de pratos típicos ou com o uso de novas técnicas de cozinha ajustados aos peixes do litoral Minhoto, com base em receita tradicional ou contemporânea da Dieta Atlântica, através de demonstração culinária, degustação e explicação dos benefícios nutricionais, promovendo assim uma aprendizagem experiencial e aplicada.

Assiduidade: Formando(a) que faltar a mais de 20% das sessões ficará automaticamente reprovado(a)