



## Gastronomia Funcional

### programa do curso

#### **História e Cultura da Alimentação**

O alimento como categoria histórica. Etapas da história da alimentação no Brasil e no mundo. Padrões alimentares ao longo da história. Diversidade de hábitos, costumes, tradições, receitas, utensílios e ingredientes. Análise das mudanças tecnológicas, dos hábitos alimentares e do perfil do consumidor. Tendências na gastronomia e a ética da alimentação. A relação alimentação, ciência e nutrição.

#### **Composição dos Alimentos e Ingredientes de Uso Culinário**

Conceito de alimentação e alimento. Guias alimentares e leis da alimentação. Macronutrientes e Micronutrientes. Ingredientes utilizados na culinária, abordando diferenças entre grupos e designação comercial. Substitutos alimentares para atender o público com necessidades alimentares especiais.

#### **Alimentos Funcionais e Fitoterapia**

Alimentos funcionais e legislação vigente. Impacto da alimentação no mundo moderno, conceitos de inflamação, desintoxicação, individualidade bioquímica e nutrigenômica. Benefícios no consumo e aplicabilidade culinária. Utilização de fitoterápicos em preparações e discussão sobre a funcionalidade de cada preparação.

#### **Plantas Medicinais, Ervas, Especiarias e PANCs**

Registros históricos do uso de plantas medicinais até os tempos atuais. Plantas medicinais, condimentares e aromáticas. Valor terapêutico e uso medicinal. Metabolismo das plantas e seus princípios ativos. Metodologia para coleta e cultivo de plantas medicinais. Formas de extração de fitoquímicos e a sua aplicação na gastronomia.

#### **Marketing Digital e Redes Sociais**

Marketing tradicional vs. Marketing digital: semelhanças e diferenças entre o mercado tradicional e o mercado digital. O uso de ferramentas de pesquisa online, surveys e mídias sociais.

#### **Branding - Gestão de Marcas**

Gestão de marcas (branding). Qual o valor de uma marca e seus atributos. A identificação de tendências, o uso de inteligência interna e externa na definição e sustentação de posicionamentos duradouros. Planejamento e decisão sobre o nome da marca e sua programação visual. Análise do ambiente e pesquisa de mercado. Cases de marcas de sucesso.

### **Design e Fotografia Culinária**

Ferramentas e requisitos do food stylist. Técnica de empratamento e prática de produção do ambiente. Ferramentas e requisitos do fotógrafo de alimentos. Noções básicas de fotografia, iluminação natural e artificial. Fotografia de alimentos, produção e manipulação da imagem. Uso de smartphones na fotografia.

### **Desenvolvimento Profissional e Health Coach**

Competências e habilidades focadas na saúde e no bem-estar, dentre os quais a redução do estresse, equilíbrio emocional, identificação e resolução de conflitos, organização e planejamento de metas tangíveis no processo de saúde; qualidade de vida, auto percepção da necessidade da prática de atividades, satisfação com a vida social, carreira, visão e percepção do mundo.

### **Gastronomia Vegetariana, Vegana e Naturalista**

Diferenças alimentares entre vegetarianos, veganos, naturalistas e onívoros. Perfil nutricional desse grupo. Dietas sem produtos de origem animal e implicações para a saúde. Recomendações nutricionais específicas. Planejamento de dietas para vegetarianos e veganos. Desenvolvimento de receitas saudáveis para dietas vegetarianas e veganas.

### **Confeitaria e Panificação para Dieta Restritivas**

Ingredientes e suas funções básicas na confeitaria e panificação. Substituição de ingredientes para pessoas com necessidades alimentares especiais. Tipos de leites vegetais. Diferentes tipos de farinhas sem glúten. Elaboração de preparos clássicos de confeitaria com ingredientes próprios para restrições alimentares. Elaboração de pães isentos de glúten.

### **Gastronomia Funcional no Esporte**

Fisiologia muscular e do sistema cardiovascular. Macronutrientes no esporte: o papel dos carboidratos, das proteínas e dos lipídios. O papel dos micronutrientes nos processos fisiológicos relacionados ao esporte. Utilização de nutrientes funcionais em preparações voltadas para praticantes de atividade física. A importância de alimentar-se bem antes, durante e após o exercício físico.

### **Gastronomia Funcional Aplicada aos Ciclos de Vida**

Necessidades nutricionais nos diferentes ciclos de vida (gestação, lactação, infância, adolescência, vida adulta e senilidade). Déficits, carências, excessos e morbidades associadas à alimentação nos diferentes estágios de vida. Envelhecimento intrínseco e extrínseco. Substâncias biologicamente ativas nos ciclos da vida.

### **Empreendedorismo, Tendência e Inovação**

Ambiente empresarial do século XXI. Valor e satisfação do cliente. Planejamento Estratégico de Marketing. Administração e desenvolvimento de produtos e serviços. Gestão de novos produtos e da inovação. Marketing de serviços. Evolução e novas tendências em comunicação digital.

## trabalho de conclusão de curso

Não aplicável.

## estágio

Não aplicável.

## metodologia

### Aprenda com teoria + prática

A gente acredita que uma formação completa só acontece quando teoria e prática caminham juntas. Por isso, neste curso as aulas teóricas e práticas.

### Avaliações práticas

Para que você possa acompanhar seu desenvolvimento, durante o curso serão solicitados trabalhos, artigos, apresentações, desenvolvimento de receitas.

### De olho no futuro

Os hábitos alimentares dos brasileiros estão passando por uma grande transformação. A manutenção da saúde do indivíduo, assim como a prevenção e o tratamento de doenças é um dos temas mais relevantes da gastronomia. Este curso prepara você para um novo mercado que está surgindo.