

—
AMPLIADA,
REVISADA E
ATUALIZADA



6ª
EDIÇÃO

1.000

QUESTÕES COMENTADAS
DE PROVAS E CONCURSOS EM

NUTRIÇÃO



QUESTÕES
COMENTADAS



TABELAS
E QUADROS



DICAS
PRÁTICAS

 **sanar**

1.000

QUESTÕES COMENTADAS DE PROVAS E CONCURSOS EM NUTRIÇÃO

AUTORES

Ana Paula Goulart de Seixas | Andréa Paula Severiano | Brenda Lessa Oliveira
Camila Anjos de Jesus | Camila Rodrigues Azevedo | Carlos Rodrigo Nascimento de Lira
Doralice Batista das Neves Ramos | Elaine Janaína Linhares da Conceição
Fabiana Martins Dias de Andrade | Haroldo Ramanzini | Jéfferson Pinho Ferreira
José Roberto Ancelmo | Luana de Oliveira Leite | Luiza de Jesus Santos de Oliveira
Mara Viana Cardoso Amaral | Mariane dos Santos Gonçalves | Mayara Ferreira Santos
Pedro Evaristo de Oliveira Neto | Ramona Souza da Silva Baqueiro Boulhosa
Silvia Rafaela Mascarenhas Freaza Góes | Tatiane Melo de Oliveira | Yasmin Rodrigues Xavier

REVISORES TÉCNICOS

Ana Paula Azevêdo Macêdo | Carlos Rodrigo Nascimento de Lira | Doralice Batista das Neves Ramos
Elaine Janaína Linhares da Conceição | Fernanda Oliveira Souza | Gabriele Pereira Rocha
Karine Brito Beck da Silva | Mariane dos Santos Gonçalves | Naruna Pereira Rocha
Ramona Souza da Silva Baqueiro Boulhosa | Tatiane Melo de Oliveira | Yasmin Rodrigues Xavier

2022

© Todos os direitos autorais desta obra são reservados e protegidos à Editora Sanar Ltda. pela Lei nº 9.610, de 19 de Fevereiro de 1998. É proibida a duplicação ou reprodução deste volume ou qualquer parte deste livro, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, gravação, fotocópia ou outros), essas proibições aplicam-se também à editoração da obra, bem como às suas características gráficas, sem permissão expressa da Editora.

Título	1.000 Questões Comentadas para Provas e Concursos em Nutrição
Editora	Thalita Galeão e Nathasha Oliveira
Projeto gráfico e diagramação	Fabício Sawczen e Airtton Oliveira
Capa	Fabício Sawczen e Sushila Claro
Revisora Ortográfica	Juliana Marinho
Conselho Editorial	Caio Vinicius Menezes Nunes Paulo Costa Lima Sandra de Quadros Uzêda Sílvia José Albergaria da Silva

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Tuxped Serviços Editoriais (São Paulo, SP)

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário Pedro Anízio Gomes - CRB-8 8846

R175q Ramos, Doralice Batista das Neves (coord.).

1.000 questões comentadas de provas e concursos em Nutrição 2023 / Coordenadora: Doralice Batista das Neves
Ramos. - 6. ed. - Salvador, BA : Editora Sanar, 2023.
790 p.; il.; 17 x 24 cm. (Coleção 1.000 Questões Comentadas de Provas e Concursos).

Inclui bibliografia.

ISBN 978-85-5462-468-2

1. Concursos. 2. Nutrição. 3. Provas. I. Título. II. Assunto. III. Coordenadora.

CDD 613
CDU 612.3

ÍNDICE PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. Medicina: Nutrição.
2. Nutrição.

1.000 QUESTÕES COMENTADAS DE PROVAS E CONCURSOS EM NUTRIÇÃO 2023

RAMOS, Doralice Batista das Neves (coord.). **1.000 questões comentadas de provas e concursos em Nutrição 2023**. 6. ed. Salvador, BA: Editora Sanar, 2023. (Coleção 1.000 Questões Comentadas de Provas e Concursos).



Editora Sanar Ltda.

Rua Alceu Amoroso Lima, 172
Caminho das Árvores,
Edf. Salvador Office & Pool, 3º andar.
CEP: 41820-770, Salvador - BA.
Telefone: 71 99947-8437
www.sanarsaude.com.br
atendimento@sanar.com

Apresentação

Oi, futuro(a) aprovado(a), tudo bem?

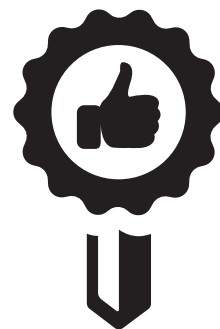
Nos sentimos muito confiantes em te chamar assim, porque sabemos o quanto o livro que você escolheu tem um grande poder de realizar os seus maiores objetivos, nutricionista. Acredite: este best-seller vai te levar mais longe e mais rápido para o sonho de ver o seu nome na lista de aprovados.

Para construir este livro, um time de especialistas analisou uma vastidão de provas em Nutrição com a finalidade de levar para você o conteúdo certo, relevante, objetivo, resumido e eficaz para aquilo que você mais quer: ser aprovado.

Muita gente já conquistou esse sonho focando em questões comentadas, pois este é um método muito eficaz para se preparar para as provas de concurso. Este livro vai muito além dos comentários. E você está prestes a descobrir.

Prepare-se para ter contigo um aliado na missão de fazer você mais confiante e preparado para enfrentar qualquer desafio e dominar a tão esperada prova.

Vamos juntos?



E quem é a Sanar?

Antes de você já sair pulando para as questões, vamos nos conhecer melhor.

A Sanar existe para **empoderar e dar super-poderes aos profissionais da Saúde**. Queremos ser a Casa da Carreira do profissional da Saúde e acompanhá-lo ao longo de toda a sua jornada: desde a faculdade até o auge da sua maturidade profissional, oferecendo todo o suporte necessário para que possa ir mais longe e mais rápido em sua carreira.

Fazemos isso criando produtos que unem conhecimento e tecnologia com o objetivo de direcionar e preparar o profissional para cada fase e desafio da sua carreira. Para isso, trabalhamos com plataformas, aplicativos, cursos online e livros altamente acessíveis para os estudantes e profissionais.

5 recursos que vão fazer você decolar (indo além das questões)



Questões Categorizadas

(organização é tudo!):

todas as questões estão separadas por assuntos e grau de dificuldade. Veja como está sinalizado:

GRAU DE DIFICULDADE



GRAU DE DIFICULDADE



GRAU DE DIFICULDADE



Comentário por alternativas

(tim-tim por tim-tim):

esteja certa ou errada, você vai poder ler um comentário das alternativas, que breve, sem deixar passar nenhum detalhe.

Dica do autor

(aquele "plus"):

nas melhores questões, você tem uma explicação a mais na resolução.

Resumo prático

(para revisar mais uma vez!):

o assunto abordado nas questões apresentado de forma simplificada, valorizando o seu empenho e o seu tempo.

Referências

(qualidade do conteúdo comprovada):

todas as fontes utilizadas estão identificadas nas referências e privilegiam os livros mais recomendados nos editais.

Adorei! Mas como estudar?



Você estuda por questões desde a escola. É uma forma de exercitar o cérebro e condicioná-lo aos assuntos que podem ser cobrados. Para um concurso, usar provas anteriores como método de estudo é o que você precisa para entender o funcionamento da banca ou instituição, perceber quais assuntos mais caem, se acostumar com o estilo das questões e reforçar os estudos num assunto que você percebeu não dominar tanto assim.

Isso não parece ser uma grande novidade. Mas resolver questões há bastante tempo não significa que tenha aprendido a estudar de forma eficaz e direcionada para provas de concurso, não é mesmo?

Por isso, quero te dar 3 dicas de como estudar por questões (e ainda tem um bônus!)

- **Estude primeiro, responda depois** - Isso vai te ajudar a se organizar melhor e aproveitar o momento de resolver uma questão para também revisar e identificar o que você precisa reforçar. Vale usar o resumo do livro para este momento do estudo.
- **Varie as questões** - Evite responder as mesmas questões sempre. Com o passar do tempo, você poderá não ser capaz de perceber se acertou porque aprendeu ou se porque decorou.
- **Identifique o assunto do enunciado** - Na hora de resolver provas anteriores, tenha um pensamento estratégico para entender quais temas aquela instituição costuma cobrar e de que forma.



Lembre-se!

Quando a questão é comentada, como acontece neste livro, o aprendizado é potencializado. Afinal, ao mesmo tempo em que você responde o que foi perguntado no enunciado, você confere se a resposta foi correta e aprende com os comentários das alternativas (e aqui você vai mais longe, com a dica do autor e resumo). Aproveite cada minuto!

3 passos para um estudo inteligente



Quero te contar um segredo: não adianta estudar sem foco, planejamento e organização. Senão, você vai acabar caindo na armadilha de estudar de forma pesada (e não inteligente), fazendo da sua jornada rumo à aprovação um peso que será difícil de carregar - e provavelmente sem resultado.

Para quê estudar pesado se você pode estudar de maneira inteligente? Estudos inteligentes farão você utilizar seu tempo e energia naquilo que mais importa: estudar com qualidade e com foco no progresso! Você já sabe que estou do seu lado, segurando a sua mão para você conseguir ter sucesso, então separei estes 3 passos simples e certos.



1. Preparação

É essencial estudar de forma focada e direcionada. Por isso, a preparação é tão importante quanto o estudo em si. Separe um tempo antes de começar para planejar seus estudos, considerando um dia que você deseja começar, quais materiais vai usar e ainda criando seu próprio cronograma de estudos.



2. Mindset

O mindset é uma atitude mental que determina a forma como você vai responder às situações. No seu caso, foque em otimizar os estudos, com toda a energia e atenção que você pode dar. Isso significa não procrastinar e não se distrair.



3. Não decore, entenda!

Você pode descobrir a forma que mais funciona para você. Use abuse de fichas de estudo, mapas mentais, resumos escritos e falados. Aposte em associações e busque se envolver com os conteúdos.

➤ Só mais um detalhe ◀

Sabemos que tem uma coisa inevitável quando estudamos com questões: errar. E a maioria das pessoas fica frustrada quando isso acontece.

Queremos te ver sempre motivado e sabendo que nada poderá te desviar da sua trajetória, que já é de sucesso (e só depende de você!). E nunca se esqueça: errar faz parte de todo aprendizado. Ninguém aprende a andar de bicicleta sem tomar umas boas quedas. É melhor errar treinando para a prova do que na hora H, né? Então, separamos 6 coisas que você aprende ao errar uma questão para que você possa voltar aqui quando isso acontecer.

➤ **Saber qual assunto você não entendeu muito bem**

Às vezes, achamos que dominamos um assunto da raiz do cabelo até a ponta do pé, até que chega o momento de passar da teoria para a prática: a hora de resolver uma questão. É neste instante que você pode fazer uma avaliação sincera do seu método de estudo e entender foi a lacuna ficou faltando, e ir com tudo para se sentir confiante de novo.

➤ **Ficar craque em identificar pegadinhas**

Algumas bancas são experts em fazer questões com pegadinhas e a gente sabe: é bem frustrante errar por uma “bobagem” dessas. Porém, logo depois da atenção plena na hora da leitura do enunciado e das alternativas, a melhor saída para não cair nestas armadilhas é praticar muito para entender quais são os pontos certos que podem querer te desviar da alternativa correta.

➤ **Entender em quais matérias está com dificuldade**

Este tópico é bem parecido com o primeiro que listamos aqui, mas tem uma diferença. Ao resolver questões de provas, você pode não só entender aquilo que achava que dominava como também identificar matérias que você precisa estudar pela primeira vez ou fazer uma boa revisão por não estar conseguindo marcar a alternativa certa.

➤ **Relembrar coisas que já tinha esquecido**

Acreditamos que isso já pode ter acontecido com você. Sabe aquele assunto que foi o primeiro que você estudou, mas só errando a questão e conferindo o gabarito você lembra na hora aquele tópico que havia esquecido? O erro vai te ajudar a reforçar o que você precisava lembrar e já tinha ficado no fundo da caixa.

➤ **Listar o conteúdo que falta estudar ou revisar**

Só ficar chateado ao errar uma questão não adianta nada, né? Então, no momento que reservar para resolver questões, você pode fazer uma listinha (no papel ou até no celular) de todo o conteúdo que você precisa estudar ou revisar. É uma dica para otimizar as suas revisões e também fazer ajustes em seu plano de estudo.

➤ **Ficar fera em interpretação de texto**

Quanto maior o seu repertório de questões resolvidas (até mesmo erradas), mais você vai melhorando a sua performance neste quesito e se preparando ainda melhor para a hora H. Isso porque você vai aprendendo cada vez mais a interpretar o texto dos enunciados e também das alternativas, tornando tudo mais fluido quando chegar a tão sonhada prova.

Dito tudo isso, só temos uma coisa para te desejar:

**BONS ESTUDOS E CONTE SEMPRE
COM A SANAR**

Autores

Ana Paula Goulart de Seixas

Nutricionista e mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia, Pós-graduada em Bases Nutricionais da Atividade Física.

Andréa Paula Severiano

Possui graduação em ENFERMAGEM. Mestranda em Gerontologia (UCB); Especialista em Saúde Pública (PSF) e Docência do Ensino Superior. Atualmente professora da Faculdade LS no curso de Enfermagem, ministrando as disciplinas: PPS (políticas públicas de Saúde); Saúde Coletiva I (Estratégia Saúde da Família); Saúde Coletiva II (programas de saúde pública) e Gerenciamento em Enfermagem. Professora de cursos de Pós-Graduação em Enfermagem Saúde da Família/Comunidade e Preparatória para Residência Multiprofissional. Professora de cursinhos no presencial e online (Gran Cursos Online e Sanar). Coordenadora de Estágio na Faculdade LS e membra da Sociedade Brasileira de Gerontecnologia.

Brenda Lessa Oliveira

Graduada em Nutrição pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB) em 2019, especialista em Nutrição Clínica e Terapia Nutricional pela Faculdade Santa Casa da Bahia (2021). Realiza Assistência Nutricional de pacientes a nível ambulatorial e clínica médica em domicílio e via tele consultas. Atua como monitora em Programas de Extensão de Ensino voltados para a melhor capacitação de Nutricionistas. Coautora na produção de livro e e-books na área de nutrição clínica.

Camila Anjos de Jesus

Nutricionista do Hospital Espanhol, Centro de tratamento COVID-19, no período de julho de 2021 a abril de 2022. Mestra pelo Programa de Pós-graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde (PPGANS) da Escola de Nutrição, Universidade Federal da Bahia (2021-2022). Residência Multiprofissional, Núcleo de Nutrição Clínica, Universidade Estadual da Bahia (UNEB) (2018-2020). Nutricionista Voluntária da ABRAÇO, associação que atende crianças com microcefalia (2017). Integrante do GENUC (Grupo de Estudos de Pontos de Corte em Nutrição) (2017). Nutricionista Voluntária no Centro de Estudos e terapia do Abuso de Drogas (CETAD/UFBA) (2017). Nutricionista Voluntária no Núcleo de Atendimento e Orientação em Dor (NAODOR/UNEB) (2017). Formada em Nutrição pela Universidade Estadual da Bahia (2017).

Camila Rodrigues Azevedo

Nutricionista graduada pela Universidade Ceuma (MA). Pós-Graduação em Saúde Coletiva pela Escola Fiocruz de Governo - EFG/Gereb/Fiocruz Brasília e Pós-Graduação em Vigilância Sanitária pelo IFAR Brasília. Epidemiologista de Campo formada pelo Programa de Treinamento em Epidemiologia Aplicada aos Serviços do Sistema Único de Saúde (EpiSUS - Avançado) do Ministério da Saúde. Experiência em grupos de pesquisa na área de Saúde Pública, atuando também como tutora em cursos de epidemiologia e elaboração de aulas na temática de Nutrição e Saúde Pública.

Carlos Rodrigo Nascimento de Lira

Nutricionista (2018), Mestre (2020) e doutorando em Alimentos, Nutrição e Saúde realizados pela Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia. É pesquisador no Grupo de Pesquisa e Extensão do Restaurante Universitário da UFBA (GPERU) e no Núcleo de Nutrição Baseado em Evidência (NuBa-Se) – ambos na UFBA. Ampla experiência em estudos de revisão sistemática e metanálise.

Doralice Batista das Neves Ramos

Nutricionista e Mestre em Ciências da Nutrição pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Doutoranda em Alimentação, Nutrição e Saúde pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Pesquisadora e articuladora pelo Painel Brasileiro da Obesidade. Supervisora de Nutrição na Sanar Saúde.

Elaine Janaína Linhares da Conceição

Nutricionista Pela Universidade Federal da Bahia (2011). Especialista em: Segurança Nutricional e Qualidade dos Alimentos pela Universidade Gama Filho/RJ; Docência no Ensino Superior (FMU/SP) e Gestão de Unidades Produtoras de Refeição (Faculdade São Camilo/BA). Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (2016). Doutoranda em Ciência de Alimentos pela Faculdade de Farmácia da UFBA. Atuante nas diversas áreas como em Ciência e Tecnologia dos Alimentos, vigilância sanitária, qualidade dos alimentos e desenvolvimento de novos produtos. Tem experiência prática em Nutrição na Alimentação para coletividades (UAN). Participa de projetos de pesquisa na área de Ciência dos Alimentos e Gastronomia. Possui curso de Cozinheiro(a) pelo SENAC-BA (2015). Ministra cursos e palestras em Nutrição e Gastronomia, atua em Consultoria Nutricional para bares e restaurantes, no setor de Alimentos & Bebidas. Trabalhou como Professora Substituta na Universidade Federal da Bahia (ENUFBA) nos anos de 2017 à 2018 e atualmente é docente em graduação e pós-graduação em Nutrição e Gastronomia, bem como é supervisora de Estágio em Unidades de Alimentação e Nutrição.

Fabiana Martins Dias de Andrade

Doutoranda em Saúde Pública, mestre em Enfermagem com ênfase em Epidemiologia Políticas e Práticas de Saúde das Populações e graduada em Enfermagem pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Atualmente é Especialista em Políticas e Gestão de Saúde pela Secretária de Estado de Saúde de Minas Gerais e pesquisadora do grupo Observatório de Doenças Crônicas não Transmissíveis da UFMG.

Haroldo Ramanzini

Professor, escritor, tradutor; Numa rica e múltipla carreira dedicada à militância educacional, à pesquisa linguística e à produção de obras didáticas e literárias, Haroldo Ramanzini foi Professor e Diretor de instituições de ensino médio e superior. Bacharelou-se em Letras pela Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da USP, quando então também licenciou-se pela Faculdade de Educação da USP. É Mestre em Teoria Literária pela UNESP e Doutor em Linguística pela UNESP. Escreveu a Introdução à linguística moderna – Editora Ícone. Livro indicado nos programas de Graduação e de Pós-graduação de diversas universidades brasileiras. Publicou o Guia prático de ortografia – Editora Ícone. Um livro que esclarece as dificuldades ortográficas dos vocábulos da língua portuguesa. Lançou Literatura, gramática e criatividade – Editora do Brasil, coleção destinada ao Ensino Médio. Obra que teve excelente recepção junto a alunos e professores, graças às inovações na forma de apresentar e estudar o discurso literário, as formas gramaticais e a produção de textos. Um rico roteiro iconográfico relaciona história da arte e estéticas literárias. A coleção teve várias edições e inúmeras reimpressões, marcando a formação de uma geração. Participou de bancas examinadoras para seleção de professores de nível médio e superior. Elaborou provas de seleção para vestibulares. Ministrou cursos preparatórios para concursos públicos. É membro da Banca Legalle Concurso.

Jéfferson Pinho Ferreira

Bacharel em Nutrição pela Universidade Católica do Salvador (UCSAL), Pós Graduando em Nutrição Clínica e Esportiva e em Vigilância Sanitária e qualidade de alimentos, ambas pela faculdade Descomplica; Coautor em e-books de ensino e aprendizado a distância (EAD) e presencial e em livros físicos, atualmente, trabalhando nas áreas de atendimento clínico (HomeCare) e na assessoria e consultoria em serviços de alimentação.

José Roberto Ancelmo

Pós-graduado em Design de cursos online pela UNIFEI-MG e graduação em Administração com ênfase em sistemas pela FMU-SP. Atualmente sou Professor Conteudista de Material didático voltado para Ciência da computação, com longa vivência em Tecnologia de hardware e software. Professor de redes e informática em escolas particulares.

Luana de Oliveira Leite

Doutoranda no Programa de Pós graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde (UFBA). Mestrado no Programa de Pós graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde (UFBA). Especialista em Nutrição Clínica sob a forma de Residência (UNEB). Graduação em Bacharelado em Nutrição pela Universidade do Estado da Bahia (2011). Realizou Programa de Intercâmbio Profissional em Nutrição Clínica junto à Universidade do Porto (Portugal) no Hospital São João. Experiência como Nutricionista em Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional (EMTN) e em Homecare e atendimento domiciliar voltado para Terapia Nutricional Enteral (TNE). Atualmente, Professora do Curso de Nutrição da Universidade do Estado da Bahia (área de Nutrição Clínica), professora e tutora do Núcleo de Nutrição Clínica da Residência Multiprofissional em Saúde da UNEB e de outras Pós Graduações em Nutrição Clínica. Integrante do Núcleo de pesquisa em Nutrição e Epidemiologia e do núcleo de Nutrição Baseada em Evidências (NuBase) da Escola de Nutrição da UFBA.

Luiza de Jesus Santos de Oliveira

"Nutricionista, graduada pela Faculdade Presidente Antônio Carlos de Uberlândia (UNIPAC). Pós Graduada em Nutrição Clínica Hospitalar pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR). Coautoria em e-books para ensino à distancia (EAD) de Nutrição."

Mara Viana Cardoso Amaral

Nutricionista graduada pela UFBA. Mestre em Saúde Coletiva. Membro da EMTN do Hospital Estadual da Criança. Pesquisadora do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Saúde (NUPES/UEFS). Professora Substituta da UFRB.

Mariane dos Santos Gonçalves

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestra em Ciência de Alimentos pela mesma instituição (UFBA). Possui experiência nas seguintes áreas: Terapia Nutricional, Nutrição Clínica e Doenças Metabólicas, Educação Alimentar, Fito-terapia e Nutrição Materno Infantil. Atua na assistência clínica e hospitalar. Autora e revisora técnica da Editora Sanar.

Mayara Ferreira Santos

Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pelo programa de Pós Graduação da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Especialista em Gestão em Saúde pela Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF). Nutricionista pela UFBA. Docente de cursos de graduação e pós graduação há 7 anos.

Pedro Evaristo de Oliveira Neto

Graduado em Engenharia Civil pela Universidade Federal do Ceará (UFC) e pós-graduado em Tecnologia na Educação pela Unichristus, com larga experiência no ensino de Matemática, Raciocínio Lógico, Física, Matemática Financeira e Estatística, tanto em pré-vestibulares de ponta e universidades, como em cursos preparatórios para concursos no Ceará, São Paulo, Bahia, Maranhão e Paraná, tendo expertise em aulas online. Além disso, ministra palestras sobre “O uso otimizado dos recursos multimídia na educação” e “Educação Financeira com uso de aplicativos”. Sendo também autor de livros de “Raciocínio Lógico” e “Matemática Financeira”.

Ramona Souza da Silva Baqueiro Boulhosa

Nutricionista, mestre em Medicina e Saúde, doutora em Alimentos, Nutrição e Saúde. Servidora da Secretaria Municipal de Saúde de Salvador. Atua em consultório particular na assistência nutricional especializada de pacientes com doenças endocrinometabólicas e hepáticas. Experiência como docente em curso de graduação e pós-graduação em Nutrição. Autora dos Manuais de Nutrição e professora referência da Sanar Saúde.

Silvia Rafaela Mascarenhas Freaza Góes

Graduada há 16 anos em Nutrição pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Especialista em Nutrição Materno-infantil e em Nutrição em Saúde Pública. Atuou como coordenadora de curso de graduação em Nutrição. Tem experiência na área de Docência, em Saúde Coletiva e Materno infantil, atuando principalmente nos seguintes temas: Aleitamento materno, alimentação na infância, alimentação na gestação, avaliação nutricional da população, políticas públicas de alimentação e nutrição, dificuldades alimentares na infância. Atualmente, atua como docente pesquisadora em curso de graduação e na assistência ao público materno infantil.

Tatiane Melo de Oliveira

Doutoranda em Gerontologia pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP/SP). Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Especialista em Nutrição Clínica sob a forma de Residência (UFBA/SESAB). Nutricionista (UFBA). Integrante do Grupo de Estudos em Nutrição e Envelhecimento GENU1TE/CNPq- UNICAMP/SP e colaboradora no Centro de Estudos e Intervenção na área do Envelhecimento-CEIAE/UFBA. Participações em publicações em Nutrição do Adulto e do Idoso e avaliação do Estado Nutricional. Desde 2009 atuando na assistência nutricional à Idosos (ambulatorial, domiciliar, Home Care e atendimento remoto). Quase 8 anos atuando como Nutricionista Clínica assistencial em Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Produção de ebooks, banco de questões e video aulas para Educação à distância desde 2018. Professora convidada do programa de pós-graduação da escola de Nutrição da UFBA. Membro associado individual da Associação Brasileira de Educação à Distância (ABED).

Yasmin Rodrigues Xavier

Nutricionista pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2017). Especialista em Nutrição Clínica e Estética pelo Instituto de Pesquisas, Ensino e Gestão em Saúde (2018). Aprovada em 7 concursos para Nutricionista: 5 vezes classificada em 1º lugar em concursos municipais, e 2º lugar geral no último concurso para Nutricionista Fiscal CRN-3. Professora e autora das disciplinas de Alimentação Coletiva e Técnica Dietética para Concursos e Residências em Nutrição pela Sanar Saúde. Nutricionista concursada com atuação em Saúde Pública.

Revisores Técnicos

Ana Paula Azevêdo Macêdo

Nutricionista graduada pela Universidade Federal da Bahia. Mestre em Ciência de Alimentos pela Universidade Federal da Bahia. Pós-graduada em Fitoterapia. Atua como pesquisadora voluntária no Grupo de pesquisa Nutrição, Sistema Nervoso e Imunológico do laboratório de nutrição experimental da Escola de Nutrição na Universidade Federal da Bahia, com foco nos temas: programação metabólica, plasticidade fenotípica e dieta hiperlipídica. Preceptora de estágio na área clínica para graduação em nutrição. Além disso, possui experiência na área de nutrição clínica e esportiva através de atendimento ambulatorial.

Carlos Rodrigo Nascimento de Lira

Nutricionista (2018), Mestre (2020) e doutorando em Alimentos, Nutrição e Saúde realizados pela Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia. É pesquisador no Grupo de Pesquisa e Extensão do Restaurante Universitário da UFBA (GPERU) e no Núcleo de Nutrição Baseado em Evidência (NuBaSe) – ambos na UFBA. Ampla experiência em estudos de revisão sistemática e metanálise.

Doralice Batista das Neves Ramos

Nutricionista e Mestre em Ciências da Nutrição pela Universidade Federal Fluminense (UFF). Doutoranda em Alimentação, Nutrição e Saúde pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Pesquisadora e articuladora pelo Painel Brasileiro da Obesidade. Supervisora de Nutrição na Sanar Saúde.

Elaine Janaína Linhares da Conceição

Nutricionista Pela Universidade Federal da Bahia (2011). Especialista em: Segurança Nutricional e Qualidade dos Alimentos pela Universidade Gama Filho/RJ; Docência no Ensino Superior (FMU/SP) e Gestão de Unidades Produtoras de Refeição (Faculdade São Camilo/BA). Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Escola de Nutrição da Universida-

de Federal da Bahia (2016). Doutoranda em Ciência de Alimentos pela Faculdade de Farmácia da UFBA. Atuante nas diversas áreas como em Ciência e Tecnologia dos Alimentos, vigilância sanitária, qualidade dos alimentos e desenvolvimento de novos produtos. Tem experiência prática em Nutrição na Alimentação para coletividades (UAN). Participa de projetos de pesquisa na área de Ciência dos Alimentos e Gastronomia. Possui curso de Cozinheiro(a) pelo SENAC-BA (2015). Ministra cursos e palestras em Nutrição e Gastronomia, atua em Consultoria Nutricional para bares e restaurantes, no setor de Alimentos & Bebidas. Trabalhou como Professora Substituta na Universidade Federal da Bahia (ENUFBA) nos anos de 2017 à 2018 e atualmente é docente em graduação e pós-graduação em Nutrição e Gastronomia, bem como é supervisora de Estágio em Unidades de Alimentação e Nutrição.

Fernanda Oliveira Souza

Mestrado em Ciências da Nutrição pela Universidade Federal de Sergipe, Pós-graduação em Nutrição Clínica e Fitoterapia pela Universidade Tiradentes e Nutrição Aplicada a Terceira Idade pela Estácio, graduação em Nutrição e Dietética pela HAN University of Applied Studies (Holanda). Pesquisadora do Laboratório de Educação Alimentar e Nutricional da Universidade Federal de Sergipe e do Ambulatório de Dermatologia em Nutrição Clínica do Hospital Universitário de Sergipe.

Gabriele Pereira Rocha

Mestre em Ciência da Nutrição pelo Programa de Pós-Graduação em Ciência da Nutrição da Universidade Federal de Viçosa (2016). Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Maranhão (2014). Pesquisadora membro em projetos na área de saúde e nutrição (UFMA /SES). Coordenadora da Liga Acadêmica de Obstetrícia e Pediatria (LANOP). Docente no curso de Nutrição da Faculdade Pitágoras. Docente no curso de Nutrição da Faculdade Uninassau. Atuando na área de Alimentos e Saúde Coletiva com ênfase em diagnóstico e intervenção em grupos populacionais, avaliação de políticas e programas públicos, dietética e saúde materno e infantil. <http://lattes.cnpq.br/3995472797033385>

Karine Brito Beck da Silva

Nutricionista graduada pela Universidade do Estado da Bahia (2012). Mestra (2015) e Doutora em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia (2019). Pós-graduada em Nutrição Clínica, Metabolismo e Terapia Nutricional. Coach e Terapeuta Nutricional Cognitivo Comportamental. Área de atuação em Nutrição Clínica com ênfase na área de emagrecimento. Docente de instituições de ensino privadas de graduação e de pós-graduação. Pesquisadora do grupo de Comportamento Alimentar e Saúde (CoCAsa) e do Núcleo de Nutrição Baseado em Evidência (NuBaSe) – UFBA.

Mariane dos Santos Gonçalves

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestra em Ciência de Alimentos pela mesma instituição (UFBA). Possui experiência nas seguintes áreas: Terapia Nutricional, Nutrição Clínica e Doenças Metabólicas, Educação Alimentar, Fito-terapia e Nutrição Materno Infantil. Atua na assistência clínica e hospitalar. Autora e revisora técnica da Editora Sanar.

Naruna Pereira Rocha

Nutricionista, Doutora e Mestre em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa (2018), residência em Nutrição Clínica pelo Programa de Residência Multiprofissional do Hospital Regional da Asa Norte (HRAN) (2014) e graduada pela Universidade Federal do Maranhão (2012). Aprimorada em Transtornos Alimentares pelo Ambulim (IPq/HCFMUSP) (2020-2021). Atuação como nutricionista do Hospital escola da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (HC-UFTM), preceptora do programa de Residência multiprofissional da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), professora da Sanar Saúde. Atuação nas áreas de nutrição clínica, nutrição e metabolismo, transtornos alimentares, epidemiologia e bioestatística.

Ramona Souza da Silva Baqueiro Boulhosa

Nutricionista, mestre em Medicina e Saúde, doutora em Alimentos, Nutrição e Saúde. Servidora da Secretaria Municipal de Saúde de Salvador. Atua em consultório particular na assistência nutricional especializada de pacientes com doenças endocrinometabólicas e hepáticas. Experiência como docente em curso de graduação e pós-graduação em Nutrição. Autora dos Manuais de Nutrição e professora referência da Sanar Saúde.

Tatiane Melo de Oliveira

Doutoranda em Gerontologia pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP/SP). Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Especialista em Nutrição Clínica sob a forma de Residência (UFBA/SESAB). Nutricionista (UFBA). Integrante do Grupo de Estudos em Nutrição e Envelhecimento GENU1TE/CNPq- UNICAMP/SP e colaboradora no Centro de Estudos e Intervenção na área do Envelhecimento-CEIAE/UFBA. Participações em publicações em Nutrição do Adulto e do Idoso e avaliação do Estado Nutricional. Desde 2009 atuando na assistência nutricional à Idosos (ambulatorial, domiciliar, Home Care e atendimento remoto). Quase 8 anos atuando como Nutricionista Clínica assistencial em Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Produção de ebooks, banco de questões e video aulas para Educação à distância desde 2018. Professora convidada do programa de pós-graduação da escola de Nutrição da UFBA. Membro associado individual da Associação Brasileira de Educação à Distância (ABED).

Yasmin Rodrigues Xavier

Nutricionista pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2017). Especialista em Nutrição Clínica e Estética pelo Instituto de Pesquisas, Ensino e Gestão em Saúde (2018). Aprovada em 7 concursos para Nutricionista: 5 vezes classificada em 1º lugar em concursos municipais, e 2º lugar geral no último concurso para Nutricionista Fiscal CRN-3. Professora e autora das disciplinas de Alimentação Coletiva e Técnica Dietética para Concursos e Residências em Nutrição pela Sanar Saúde. Nutricionista concursada com atuação em Saúde Pública.

Sumário

1. Alimentação coletiva	21
-------------------------------	----

■ RESUMO PRÁTICO

1. Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT)	50
2. Elaboração de cardápios	51
3. Resolução de Diretoria Colegiada RDC nº 216	53
4. Portaria do Centro de Vigilância Sanitária CVS nº 5	54
5. Uso de luvas em UAN	56
6. Banco de leite humano	57
7. Lactários	58
8. Aspectos econômicos em UAN	59
9. Saúde do manipulador de alimentos	60
10. Parâmetros mínimos de referência para atuação do nutricionista	60

2. Avaliação nutricional	65
--------------------------------	----

■ RESUMO PRÁTICO

1. Métodos de avaliação da composição corporal	82
2. Avaliação do percentual de gordura corporal	84
3. IMC	84
4. Circunferência da panturrilha	85
5. Estimativa de peso	85
6. Avaliação nutricional dietética	88
7. Avaliação nutricional através do exame físico	89
8. Indicadores bioquímicos do estado nutricional	91
9. Proteínas totais	91
10. DRI	95

3. Bromatologia	97
-----------------------	----

■ RESUMO PRÁTICO

1. Reconhecendo a importância e abordagem inicial	105
2. Conhecendo a bromatologia	105
3. Métodos de análises	110
4. Macronutrientes e bromatologia	112
5. Vitaminas	116

4. Controle Higiênico Sanitário dos Alimentos119

■ RESUMO PRÁTICO

1. Recebimento de gêneros em unidades de alimentação e nutrição 166
2. Fatores intrínsecos e extrínsecos que afetam o desenvolvimento de microrganismos nos alimentos 167
3. Conservação dos alimentos em unidades de alimentação 169
4. Preparo dos alimentos e alimentos prontos para consumo 171
5. Microrganismos e Doenças Veiculadas por Alimentos (DVA) 172

5. Fundamentos da Nutrição177

■ RESUMO PRÁTICO

1. Necessidades e recomendações 205
2. Energia 206
3. Estrutura, digestão e absorção das proteínas 206
4. Estrutura, digestão e absorção dos lipídios 208
5. Estrutura, digestão e absorção dos carboidratos 209
6. Funções dos principais hormônios gastrointestinais 210
7. Fibras, vitaminas e minerais 211
8. Leis de Pedro Escudeiro 216

6. Nutrição Clínica219

■ RESUMO PRÁTICO

1. Doenças cardiovasculares 264
2. Obesidade 270
3. Síndrome metabólica 276
4. Diabetes mellitus 278
5. Doença renal 283
6. Anemias 286
7. Doenças do aparelho digestório e glândulas anexas 288

7. Ética e Conduta Profissional305

■ RESUMO PRÁTICO

1. Código de ética e conduta do nutricionista 324

8. Nutrição Materno Infantil343

■ RESUMO PRÁTICO

1. Nutrição materno infantil 360
2. Fases da vida e nutrição 361

9. Nutrição nos Ciclos da Vida371

■ RESUMO PRÁTICO

1. Prematuro 395
2. Criança 398

3. Adolescentes	402
4. Nutrição na Idade Adulta	410
5. Nutrição na Pessoa Idosa	414

10. Saúde Pública em Nutrição.....	423
------------------------------------	-----

■ RESUMO PRÁTICO

1. Guia alimentar para a população brasileira	466
2. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico	469
3. Educação Alimentar e Nutricional (EAN)	470
4. Segurança alimentar e nutricional.....	470
5. Vigilância alimentar e nutricional.....	472
6. Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN).....	472
7. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)	473
8. Programa Saúde na Escola (PSE)	475
9. Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF).....	475
10. Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA).....	476
11. Programas nacionais de suplementação de micronutrientes.....	477

11. Técnica Dietética	481
-----------------------------	-----

■ RESUMO PRÁTICO

1. Técnica Dietética	503
2. Objetivos da Técnica Dietética	503
3. Operações de Pré-preparo e Preparo	504
4. Preparo - Métodos de Cocção	504
5. Índices Culinários	504
6. Fórmulas para Cálculos de Índices Culinários	506

12. Terapia Nutricional	507
-------------------------------	-----

■ RESUMO PRÁTICO

1. Terapia Nutricional Oral (TNO)	523
2. Terapia Nutricional Enteral (TNE)	523
3. Indicações e contraindicações	523
4. Nutrição enteral precoce.....	525
5. Sistemas da nutrição enteral.....	525
6. Vias de acesso	525
7. Classificação das dietas enterais	526
8. Boas práticas de preparação da nutrição enteral.....	529
9. Terapia Nutricional Parenteral (TNP).....	530
10. Indicações e contraindicações da terapia nutricional parenteral	530
11. Terapia nutricional parenteral suplementar	532
12. Vias de acesso	532
13. Complicações da nutrição parenteral	533
14. Composição da solução da nutrição parenteral	534
15. Substratos da solução nutrição parenteral	534
16. Boas práticas de preparação da nutrição parenteral.....	534

13. SUS e Saúde Pública.....539

■ RESUMO PRÁTICO

1. Sistema Único de Saúde (SUS) e Saúde Coletiva.....	592
2. Lei Orgânica da Saúde nº 8.080/1990	594
3. Lei nº 8.142/1990	594
4. Normas Operacionais Básicas (NOB)	595
5. Decreto nº 7.508/2011	596
6. Política Nacional de Humanização (PNH)	598
7. Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).....	598
8. Política Nacional de Atenção Básica (PNAB)	600

14. Lógica e Matemática.....603

■ RESUMO PRÁTICO

1. Teoria dos conjuntos	652
2. Lógica sentencial	658
3. Argumentação.....	671
4. Sequências lógicas	673
5. Estruturas lógicas	676

15. Língua Portuguesa681

■ RESUMO PRÁTICO

1. Divisão da gramática	737
2. Morfologia ou classes de palavras.....	730
3. Sintaxe.....	739
4. Semântica	742

16. Informática.....747

1. Windows.....	778
2. Comandos do Windows	779
3. Comandos do Microsoft Office.....	781
4. Inteligência artificial	787
5. Internet das Coisas (IOT)	787
6. Proteção de dados	788

Saúde Pública em Nutrição

10

Doralice Batista das Neves Ramos e
Camila Rodrigues Azevedo

Revisão Técnica: Fernanda Oliveira Souza

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

01 (ADVISE - PREFEITURA DE COREMAS - PB - 2021) Segundo o Guia Alimentar da População Brasileira (2014), os alimentos in natura ou minimamente processados devem ser a base da alimentação. Assinale a alternativa que apresenta um exemplo de alimentos deste grupo, de acordo com o referido Guia:

- (A) Açúcar mascavo.
- (B) Extrato de tomate.
- (C) Queijos.
- (D) Leite de vaca em pó.
- (E) Pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

GRAU DE DIFICULDADE



Alternativa A: INCORRETA. Os açúcares são classificados como ingredientes culinários, a segunda categoria do Guia Alimentar¹.

Alternativa B: INCORRETA. Os extratos de tomate, assim como frutas em caldas e legumes em conserva, são classificados como alimentos processados¹.

Alternativa C: INCORRETA. Os queijos são classificados como alimentos processados¹.

Alternativa D: CORRETA. O leite em pó é considerado minimamente processado, pois não foi acrescido de outro ingrediente culinário, apenas passou por um processo de concentração¹.

Alternativa E: INCORRETA. Os pães feitos de trigo são acrescidos de ingredientes culinários, como sal, além do processo térmico e, por isso, são classificados como alimentos processados¹.

RESPOSTA: (D)

02 (IADES - CRN-1 - 2021) Certas recomendações para a proteção e a promoção da saúde e do bem-estar são universais. Em conformidade com o Guia Alimentar para a População Brasileira, em relação às orientações para a população, assinale a alternativa correta.

- (A) Óleos, gorduras, sal e açúcar podem ser utilizados em pequenas quantidades, contribuindo para diversificar e tornar a alimentação mais saborosa e nutricionalmente balanceada.
- (B) O consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, para praticantes de exercícios físicos, deve ser acrescido de suplementos, por causa do baixo aporte energético e de micronutrientes, que não atendem aos requisitos de uma alimentação balanceada.
- (C) Alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados e salgadinhos "de pacote", refrigerantes e macarrão instantâneo devem ser proibidos, uma vez que o consumo excessivo de calorias afeta de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.
- (D) Sempre que possível, recomenda-se a retirada de leites de origem animal da alimentação de adultos, substituindo-os por leites vegetais ou isentos de lactose, em razão do aumento de intolerâncias e alergias alimentares na população brasileira.
- (E) Para a alimentação fora dos domicílios, é recomendável optar por *fast foods* graças aos rígidos critérios higiênico-sanitários que evitam contaminação física, química e biológica e, por conseguinte, doenças transmitidas por alimentos.

GRAU DE DIFICULDADE



Alternativa A: CORRETA. De acordo com o Guia alimentar, o grupo de alimentos denominado de ingredientes culinários devem ser utilizados em pequenas quantidades, pois são produtos alimentícios com alto teor de nutrientes, cujo consumo pode ser prejudicial à saúde: gorduras saturadas (presentes em óleos e gorduras, em particular nessas últimas), sódio (componente básico do sal de cozinha) e açúcar livre (presente no açúcar de mesa)¹.

Alternativa B: INCORRETA. O grupo de alimentos in natura garante uma quantidade adequada de nutrientes e micronutrientes necessários para um praticante de atividade física, sem necessitar de suplementos alimentares¹.

Alternativa C: INCORRETA. O Guia alimentar aborda que o grupo de alimentos ultraprocessados deve ser evitado por causa do excesso de calorias e do impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e sobre o meio ambiente¹.

Alternativa D: INCORRETA. O Guia alimentar não cita intolerâncias ou alergias, apenas "orientações específicas sobre a alimentação de vegetarianos, assim como no caso de outros tipos de restrição de alimentos, como a restrição ao consumo de leite ou trigo, não são tratadas nesse Guia¹.

Alternativa E: INCORRETA. O Guia alerta nos seus dez passos, que, no momento de comer fora de casa, deve-se preferir restaurantes com oferta de comida de verdade, com variedade de alimentos in natura e minimamente processados. Por exemplo: os restaurantes de comida a quilo¹.

■ **RESPOSTA:** (A)

03 (QUADRIX - PREFEITURA DE TIJUCAS DO SUL – PR - 2021) De acordo com a classificação dos alimentos pelo grau de processamento industrial, presente no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), e considerando os alimentos em suas formas mais convencionais, assinale a alternativa que apresenta apenas alimentos da categoria processados.

- (A) Geleia de morango, pão francês e queijo parmesão.
- (B) Pão francês, barra de cereal e arroz polido.
- (C) Arroz polido, pão francês e barra de cereal.
- (D) Suco de caixinha, geleia de morango e arroz polido.
- (E) Suco de caixinha, arroz polido e barra de cereal.

GRAU DE DIFICULDADE

► **DICA DO AUTOR:** O Guia aborda que os alimentos processados são produtos relativamente simples e antigos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário, como óleo ou vinagre) a um alimento in natura ou minimamente processado. As técnicas de processamento desses produtos se assemelham a técnicas culinárias, podendo incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação¹.

Alternativa A: CORRETA. Essa opção está correta, pois todos os exemplos são processados. A geleia de morango tem como origem um alimento in natura que sofreu processo térmico e foi acrescido de um ingrediente culinário, assim como o pão francês e o queijo parmesão¹.

Alternativa B: INCORRETA. Essa opção está incorreta, pois a barra de cereal é um alimento ultraprocessado, e o arroz polido é um minimamente processado¹.

Alternativa C: INCORRETA. Essa opção está incorreta, pois a barra de cereal é um alimento ultraprocessado, e o arroz polido é um minimamente processado¹.

Alternativa D: INCORRETA. Essa opção está incorreta, pois o suco de caixinha é um alimento ultraprocessado, e o arroz polido é um minimamente processado¹.

Alternativa E: INCORRETA. Essa opção está incorreta, pois o suco de caixinha e a barra de cereal são alimentos ultraprocessados, e o arroz polido é um minimamente processado¹.

■ **RESPOSTA:** (A)

04 (QUADRIX - PREFEITURA DE TIJUCAS DO SUL – PR - 2021) Assinale a alternativa que apresenta ação que não se enquadra entre os dez passos para uma alimentação adequada e saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

- (A) Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- (B) Consumir, diariamente, ao menos três porções de frutas.
- (C) Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

GRAU DE DIFICULDADE

Assertiva I: VERDADEIRA. De acordo com os dados apresentados pela POF, os alimentos marcadores de uma dieta não saudável, ricos em açúcares e gorduras como os fast-food, doces e refrigerantes foram os que mais se associaram aos maiores valores de consumo energético da população⁴⁸.

Assertiva II: VERDADEIRA. Os dados demonstram que o consumo de refrigerantes, doces, pizza e salgadinhos industrializados também se destacou como marcador de consumo não saudável, particularmente relacionado à in-

gestão reduzida de fibras e ao elevado consumo de sódio⁴⁸.

Assertiva III: FALSA. O consumo de arroz integral, biscoito salgado, feijão, legumes e verduras e aves foi relacionado às menores médias de contribuição percentual do açúcar para a ingestão total de energia. A assertiva faz a troca para as maiores médias, quando na verdade esses alimentos estão relacionados às menores⁴⁸.

Assertiva IV: FALSA. O consumo de vísceras associou-se à ingestão mais elevada de ferro, vitamina A e folato, e não o cálcio, conforme apresentado⁴⁸.

RESPOSTA: (D)

RESUMO PRÁTICO

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar teve sua primeira versão publicada em 2006, e, após um processo de atualização, a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira foi concebida no ano de 2014. Ao contrário de instrumentos prescritivos, o guia não estabelece dietas e nem porções necessárias para uma refeição saudável, sua orientação diz respeito ao olhar para a qualidade do alimento¹.

Importante!!

O Guia é uma das estratégias para a implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS), que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e a Política Nacional de Promoção da Saúde do Sistema Único de Saúde¹.

Ele é um instrumento voltado para todos os brasileiros, inclusive para os trabalhadores, incluindo profissionais de saúde, agentes comunitários, educadores, formadores de recursos humanos e outros que são fundamentais para a divulgação ampla do material. O Guia utiliza uma linguagem de fácil compreensão e é organizado em cinco capítulos¹.

Quadro 1- Resumo dos capítulos do Guia Alimentar para a População Brasileira

Resumo de cada capítulo	
Capítulo 1 - Princípios	Apresenta os cinco princípios que estruturam a elaboração do Guia.
Capítulo 2 - A escolha dos alimentos	Apresenta as recomendações gerais que orientam a escolha dos alimentos, de acordo com as quatro categorias de alimentos definidas de acordo com tipo de processamento empregado na sua produção. Nesse capítulo também é apresentada a "Regra de Ouro".
Capítulo 3 - Dos alimentos as refeições	O capítulo é formado por orientações específicas para a população brasileira sobre como combinar alimentos nas refeições, baseadas nos hábitos alimentares brasileiros tendo como base alimentos in natura ou minimamente processados.
Capítulo 4 - O ato de comer e comensalidade	Aborda o ato de comer e as dimensões que influenciam esse ato, o aproveitamento dos alimentos e o prazer proporcionado pela alimentação. São apresentadas três orientações básicas: comer com regularidade e com atenção, comer em ambientes apropriados e comer em companhia.
Capítulo 5 - A compreensão e a superação de obstáculos	O último capítulo aborda os obstáculos potenciais para a adoção das recomendações apresentadas pelo Guia; são eles: informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade.

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira.

PRINCÍPIOS DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA¹

1. Alimentação é mais que ingestão de nutrientes:

- A reflexão é que a alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também a outros aspectos, como a combinação dos alimentos e sua preparação, as características do modo de comer e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares, lembrando que todos influenciam na saúde e no bem-estar.

2. Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo:

- As recomendações estabelecidas pelo Guia devem levar em consideração o cenário da alimentação e as condições de saúde em que a população vive.

3. Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável:

- O impacto ambiental das formas de produção e distribuição dos alimentos deve ser levado em consideração ao se fazer recomendações sobre alimentação.

4. Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares:

- Esse princípio destaca que o conhecimento necessário para elaborar recomendações sobre alimentação é gerado por diferentes saberes, desde conhecimento gerado por estudos clínicos, até padrões tradicionais de alimentação que são desenvolvidos e transmitidos ao longo de gerações.

5. Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares:

- A ampliação da autonomia das pessoas e comunidades em relação às suas escolhas alimentares implicam no fortalecimento desses indivíduos, desenvolvendo a capacidade de autocuidado e também de ação sobre os fatores do ambiente que determinam sua saúde.

de. Por isso, é tão importante o acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável.

CLASSIFICAÇÃO NOVA¹

Essa classificação organiza os alimentos de acordo com o propósito e a extensão do processamento, e não de acordo com o tipo de nutriente predominante no alimento. Na classificação NOVA, os alimentos são categorizados em quatro grupos:

Quadro 2 - Classificação NOVA apresentada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira

Classificação NOVA		
Alimentos in natura ou minimamente processados	Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou animais, e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Os minimamente processados correspondem aos alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam a agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.	Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação
		Exemplos: legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados.
Óleos, gorduras, sal e açúcar	Produtos extraídos de alimentos in natura ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas, incluindo caldos e sopas, saladas, tortas, pães, bolos, doces e conservas.	Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
		Exemplos: Óleos de soja, de milho, de girassol ou de oliva, manteiga, banha de porco, sal de cozinha refinado ou grosso.
Alimentos processados	São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.	Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.
		Exemplos: Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre.
Alimentos ultraprocessados	São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento.	Evite alimentos ultraprocessados
		Exemplos: Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos “instantâneos”.
Regra de ouro: Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.		

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira.