

1.000

QUESTÕES COMENTADAS
DE PROVAS E CONCURSOS EM

NUTRIÇÃO



1.000
QUESTÕES COMENTADAS
DE PROVAS E CONCURSOS EM
NUTRIÇÃO

EDIÇÃO 2019

SANAR 

© 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		1000 Questões Comentadas de Provas e Concursos em Nutrição
Editor		Camila Pinheiro
Diagramação		Editorando Birô
Capa		Fabício Sawczen
Copidesque		Editorando Birô
Conselho Editorial		Caio Vinicius Menezes Nunes Paulo Costa Lima Sandra de Quadros Uzêda Sheila de Quadros Uzêda Silvio José Albergaria da Silva

Dados Internacionais de Catalogação-na- Publicação (CIP)

M637 1.000 questões comentadas de provas e con-cursos em Nutrição / Mayara Monte Feitosa ... [et al.], autores ; Mariana Pereira dos Santos, revisão. – 3. ed. –Salvador : SANAR, 2019.

670 p. : il. ; 17x24 cm.

ISBN 978-85-5462-109-4

1. Nutrição - Problemas, questões, exercícios. 2. Nutrição - Concursos. I. Feitosa, Mayara Monte, aut. II. Santos, Mariana Pereira dos, rev.

CDU: 612.3

Elaboração: Fábio Andrade Gomes - CRB-5/1513

Editora Sanar Ltda.

Rua Alceu Amoroso Lima, 172- Caminho das Árvores. Edifício Slvador Office & Pool- Salvador/BA

Telefone: 71.3497-7689

atendimento@editorasanmar.com.br

www.editorasanmar.com.br

SANAR 

Autores

Mayara Monte Feitosa

Graduada em Nutrição pela Universidade do Piauí (UFPI). Mestre em Ciências e Saúde pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências e Saúde da UFPI. Professora do curso de Nutrição da Faculdade Maurício de Nassau (UNINASSAU). Autora da primeira e segunda edição do livro de 1.000 Questões Comentadas de Provas e Concursos em Nutrição e da Coleção de Manuais em Nutrição.

Luciana Sigueta Nishimura

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário São Camilo). Pós-Graduada em Fisiologia do exercício (UNIFESP). Mestre em Nutrição Humana Aplicada (USP). Doutora em Ciências dos Alimentos (USP). Professora titular do curso de Nutrição (UNIP).

Kelcylene Gomes da Silva

Graduada em nutrição pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). Mestre em Ciência pelo Programa Ciência dos Alimentos da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo (FCF/USP). Pós-graduação em Nutrição Esportiva pelo Centro de estudos em fisiologia do exercício e treinamento (CEFIT). Autora da primeira e segunda edição do livro de 1.000 Questões Comentadas de Provas e Concursos em Nutrição e da Coleção de Manuais em Nutrição.

Laís Spíndola Garcêz

Graduada em Nutrição pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). Pós-Graduada em Nutrição Clínica pelo Instituto Brasileiro de Pós-Graduação e Extensão (IBPEX). Mestre em Alimentos e Nutrição pelo Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição da UFPI. Doutoranda em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Autora da primeira e segunda edição do livro de 1.000 Questões Comentadas de Provas e Concursos em Nutrição e da Coleção de Manuais em Nutrição.

Mariana Pereira dos Santos

Revisora Técnica

Graduada em Nutrição pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Pós-graduanda em Terapia nutricional e Nutrição Clínica (GANEP). Preceptora de estágio no Centro de Estudos e Atendimento Dietoterápico (CEAD).

Apresentação

O livro **1000 Questões Comentadas de Provas e Concursos em Nutrição** é o mais organizado e completo livro para os Nutricionistas que desejam ser aprovados nos concursos do Brasil. Fruto de um rigoroso trabalho de seleção de questões de concursos e elaboração de novos conteúdos, atende às mais diversas áreas de conhecimento na Nutrição.

A presente obra foi redigida a partir do uso de 5 premissas didáticas que julgamos ser de fundamental importância para todo estudante que deseja ser aprovado nos mais diversos exames na Nutrição:

1. Questões comentadas, alternativa por alternativa (incluindo as falsas), por autores especializados.
2. 100% das questões são de concursos passados.
3. Questões selecionadas com base nas disciplinas e assuntos mais recorrentes nos concursos.
4. Resumos práticos ao final de cada disciplina.
5. Questões categorizadas por assunto e grau de dificuldade sinalizadas de acordo com o seguinte modelo:

FÁCIL	●
INTERMEDIÁRIO	● ●
DÍFICIL	● ● ●

Por fim, optamos em incluir um capítulo de Língua Portuguesa, Matemática e Informática ao final do livro, por entender a relevância que tais matérias têm tido nos concursos.

O livro **1000 Questões Comentadas de Provas e Concursos em Nutrição** será um grande facilitador para seus estudos, sendo uma ferramenta diferencial para o aprendizado e, principalmente, ajudando você a conseguir os seus objetivos.

Bons Estudos!

Camila Pinheiro
Editora

Sumário

1. Bases Nutricionais	19
Fundamentos Da Nutrição	19
Macronutrientes. Proteínas	20
Macronutrientes. Lipídios.....	22
Macronutrientes. Carboidratos	27
Macronutrientes. Fibras	28
Micronutrientes. Vitaminas	31
Micronutriente. Minerais.....	34
1. Fundamentos Da Nutrição.....	37
2. Macronutrientes	38
2.1. Carboidratos.....	38
2.2. Proteína	39
2.3. Lipídio.....	41
2.4. Fibras	42
3. Vitaminas	43
3.1. Vitaminas Lipossolúveis.....	43
3.2. Vitaminas Hidrossolúveis.....	44
3.3. Minerais	46
Referências	47
2. Deficiências Nutricionais	49
1. Vitaminas	54
1.1. Vitamina A	54
1.2. Vitamina D	54
1.3. Vitamina E.....	54
1.4. Vitamina K.....	54
1.5. Vitamina B ₁ (Tiamina)	54
1.6. Vitamina B ₂ (Riboflavina)	54
1.7. Vitamina B ₆ (Piridoxina)	54
1.8. Niacina.....	54
1.9. Ácido Fólico.....	54
1.10. Vitamina B ₁₂ (Cobalamina).....	54
2. Minerais	55
2.1. Cálcio (Ca)	55
2.2. Fósforo (P).....	55
2.3. Magnésio (Mg).....	55
2.4. Ferro (Fe).....	55
2.5. Cobre (Cu)	55
2.6. Zinco (Zn)	55
2.7. Selênio (Se).....	55
2.8. Iodo.....	55
2.9. Manganês (Mn).....	55
2.10. Boro (Br)	55
2.11. Cromo (Cr).....	55
Referências	55

3. Biodisponibilidade De Nutrientes	57
1. Minerais	63
1.1 – Cálcio (Ca)	63
1.2. Fósforo (P)	63
1.3. Magnésio (Mg)	63
1.4. Ferro (Fe)	63
1.5. Cobre (Cu)	63
1.6 – Zinco (Zn)	63
1.7 – Selênio (Se)	63
1.8 – Iodo (I)	63
1.9 – Manganês (Mn)	63
1.10 – Cromo (Cr)	63
2. Vitaminas	64
2.1 – Vitamina A	64
2.2 – Vitamina D	64
2.3 – Vitamina E	64
2.4 – Vitamina K	64
2.5 – Vitamina C (Ácido Ascórbico)	64
2.6 – Vitamina B ₁ (Tiamina)	64
2.7 – Vitamina B ₂ (Riboflavina)	64
2.8 – Vitamina B ₆ (Piridoxina)	64
2.9 – Niacina	64
2.10 – Ácido Fólico	64
2.11 – Vitamina B ₁₂ (Cobalamina)	64
Referências	64
4. Metabolismo Dos Nutrientes	65
1. Carboidrato	73
1.1. Digestão	73
1.2. Absorção	73
1.3. Distribuição E Regulação	73
2. Proteína	73
2.1. Digestão	73
2.2. Absorção	73
2.3. Distribuição E Regulação	73
3. Lipídeo	74
3.1. Digestão	74
3.2. Absorção	74
3.2. Distribuição E Regulação	74
4. Vitaminas	75
5. Minerais	76
Referências	76
5. Alimentos Funcionais	77
1. Classes De Compostos Funcionais E Nutracêuticos	85
2. Glicosinolatos
3. Antioxidantes
4. Carotenóides
5. Polifenóis
6. Isoflavonas
7. Fitosteróis
8. Ácidos Graxos Poliinsaturados
9. Algas
Referências	89

6. Avaliação Nutricional	91
Métodos E Objetivos	91
Recomendações Nutricionais	96
1. Avaliação Dietética	115
2. Recomendações Nutricionais	116
3. Avaliação Antropométrica E Da Composição Corporal	117
4. Avaliação Subjetiva Global (Asg)	118
5. Exame Físico	119
6. Avaliação Bioquímica	119
6.1. Proteínas.....	119
6.2. Proteínas De Fase Aguda	120
6.3. Balanço Nitrogenado.....	120
6.4. Avaliação Da Competência Imunológica	120
7. Avaliação Nutricional Nos Ciclos Da Vida	120
7.1. Gestação	120
7.2. Infância.....	121
7.3. Adolescência	121
7.4. Adultos.....	121
7.5. Idoso	121
Referências	121
7. Nutrição Nos Ciclos Da Vida	125
Nutrição Na Gestação	125
Lactação	132
Nutrição Na Infância	142
Nutrição Na Adolescência	150
Nutrição No Adulto	151
Nutrição Na Geriatria	153
Recomendações Nutricionais	160
1. Nutrição Nos Ciclos Da Vida	162
1.1. Nutrição Durante A Gestação E Lactação.....	162
1.2. Nutrição No Estágio	166
Inicial Da Infância.....	166
1.3. Nutrição Na Adolescência	168
1.4. Nutrição Na Idade Adulta	168
1.5. Nutrição No Idoso.....	171
Referências	172
8. Nutrição Clínica	175
1. Reações Adversas Em Alimentos	175
2. Anemia	177
3. Transtornos Alimentares	179
4. Desnutrição	180
5. Obesidade	184
6. Diabetes	189
7. Dislipidemias	195
8. Doenças Cardiovasculares	199
9. Risco Cardiometabólico (Síndrome Metabólica)	205
10. Doenças Gastrointestinais	205
11. Doenças Hepáticas	218
12. Doenças Biliares	223
13. Doenças Pancreáticas	224

14. Doenças Renais	227
15. Doenças Neurológicas	236
16. Doenças Pulmonares	237
17. Doenças Ósseas E Reumatológicas.....	240
18. Erros Inatos Do Metabolismo	243
19. Paciente Crítico	246
20. Síndrome De Imunodeficiência Adquirida (Sida).....	251
21. Câncer	255
22. Suporte Nutricional	261
22.3. Nutrição Parenteral	272
23. Interação Droga-Nutriente.....	278
23. Casos Clínicos	283
1. Reações Adversas A Alimentos	293
1.1. Alergias Alimentares Específicas.....	293
1.2. Manifestações Clínicas.....	293
1.3. Tratamento.....	293
1.4. Prevenção Da Alergia Alimentar	293
2. Anemia.....	293
2.1. Classificação Morfológica	294
2.2. Anemias Nutricionais	294
2.3. Anemias Não Nutricionais	294
2.4. Tratamento Das Anemias.....	294
3. Transtornos Alimentares (Ta)	294
3.1. Anorexia Nervosa (An).....	294
3.2. Bulimia Nervosa (Bn)	294
3.3. Transtorno De Orgia Alimentar (Toa).....	294
3.4. Ortorexia Nervosa (On).....	295
3.5. Tratamento.....	295
4. Desnutrição	295
4.1. Tipos De Desnutrição	295
5. Obesidade	296
5.1. Classificação Da Obesidade.....	296
5.2. Comorbidades.....	296
5.3. Tratamento Nutricional.....	296
5.4. Cirurgia Bariátrica.....	297
6. Diabetes.....	297
6.1. Classificação	297
6.2. Critérios Diagnósticos	298
6.3. Tratamento Nutricional.....	298
6.4. Tratamento Medicamentoso	298
6.5. Terapia De Contagem De Carboidratos	299
7. Dislipidemias	299
7.1. Classificação Das Dislipidemias.....	299
7.2. Tratamento E Recomendações Nutricionais.....	300
8. Doenças Cardiovasculares (Dcv)	300
8.1. Aterosclerose.....	300
8.2. Hipertensão Arterial.....	300
8.3. Acidente Vascular Encefálico (Ave).....	301
8.4. Infarto Agudo Do Miocárdio (Iam)	301
8.5. Insuficiência Cardíaca (Icc).....	301
8.6. Terapia Nutricional	301
9. Risco Cardiometabólico	301
(Síndrome Metabólica).....	301
9.1. Critérios Diagnósticos.....	302

9.2. Tratamento Nutricional.....	302
10. Doenças Gastrointestinais.....	302
10.1. Doenças Esofagianas	302
10.2. Doenças Esofagianas	303
10.3. Doenças Intestinais	303
11. Doenças Hepáticas.....	305
11.1. Hepatite Viral Aguda.....	305
11.2. Hepatite Fulminante	305
11.3. Esteatose Hepática Não Alcoólica (Ehna)	306
11.4. Doença Hepática Alcoólica.....	306
11.5. Cirrose Alcoólica	306
11.6. Recomendações Nutricionais	306
12. Doenças Biliares	306
12.1. Colelitíase E Coledocolitíase.....	306
12.2. Colecistite.....	307
13. Doenças Pancreáticas	307
13.1. Pancreatite Aguda.....	307
13.1. Pancreatite Crônica.....	307
14. Doenças Renais	307
14.1. Doenças Glomerulares.....	307
14.2. Insuficiência Renal Aguda (Ira)	308
14.3. Nefrolitíase (Cálculos Renais).....	308
14.4. Doença Renal Crônica (Drc).....	308
15. Doenças Neurológicas	309
16. Doenças Pulmonares	310
16.1. Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (Dpoc)	310
16.2. Insuficiência Respiratória (Ir)	310
17. Doenças Ósseas E Reumatológicas.....	310
17.1. Osteopenia E Osteoporose	310
17.2. Raquitismo E Osteomalácia	310
17.3. Artrite Reumatoide.....	311
17.4. Osteoartrite.....	311
17.5. Gota	311
18. Doenças Da Tireoide	311
19. Erros Inatos Do Metabolismo (Eim).....	312
20. Paciente Crítico	313
20.1. Queimaduras.....	313
20.2. Trauma	313
20.3. Cirurgia	314
20.4. Sepsis	314
21. Síndrome De Imunodeficiência Adquirida (Sida).....	314
22. Câncer	315
22.1. Nutrição E Câncer	315
22.2. Tratamento Nutricional No Câncer	316
22.3. Efeitos Colaterais Do Tratamento Do Câncer	316
23. Dietas Hospitalares	317
23.1. Dietas Oraís	317
23.2. Terapia Nutricional Enteral (Tne).....	317
23.3. Terapia Nutricional Parenteral (Tnp)	319
25. Interações Entre Drogas E Nutrientes	320
Referências	321

9. Nutrição Esportiva	325
Referências	330
1. Metabolismo Dos Nutrientes	331
2. Avaliação Da Composição Corporal	332
2.1. Equações Preditivas Para Estimativa Da Densidade E Porcentagem De Gordura Corporal.....	332
3. Gasto Energético Total (Get)	333
3.1. Taxa Metabólica Basal (Tmb) Ou De Repouso (Tmr)	333
3.2. Efeito Térmico Dos Alimentos (Eta)	333
3.3. Gasto Da Atividade Física (Gaf)	333
4. Necessidades Nutricionais.....	333
4.1. Necessidades De Macronutrientes Para Exercício Físico	333
4.2. Necessidade De Vitamina Para O Exercício Físico	334
4.3. Necessidade De Minerais Para O Exercício Físico.....	334
4.4. Necessidade De Água Para O Exercício Físico	334
Referências	334
10. Técnica Dietética E Gastronomia	335
1. Tipos De Alimentos.....	335
2. Fatores Que Modificam Os Alimentos.....	335
3. Pré-Preparo	335
4. Preparo.....	335
6. Formas De Cocção Por Calor Úmido.....	335
5. Métodos De Cocção	335
5.1. Formas De Cocção Por Calor Úmido ¹	345
5.2 Formas De Cocção Por Calor Seco.....	335
5.3 -Cocção Por Calor Misto.....	335
6. Modificação Por Processos Biológicos.....	335
7 – Indicadores Utilizados No Preparo De Alimentos.....	335
8. Leite	347
8.1. Características Físicas.....	347
8.2. Tipos De Leite.....	347
8.3. Derivados Do Leite.....	347
9. Ovo	347
9.1. Composição Química.....	347
9.2. Estrutura Do Ovo.....	347
9.3. Armazenamento.....	347
10. Carnes	348
10.1. Estrutura Da Carne	348
10.2. Cocção Da Carne.....	348
11. Pescados.....	348
11.1. Características Sensoriais Do Pescado Fresco.....	348
11.2. Sinais De Reconhecimento Do Pescado Alterado.....	348
12. Leguminosas.....	349
12.1. Conceito E Classificação.....	349
12.2. Fatores Antinutricionais.....	349
13. Cereais	349
13.1. Conceito E Valor Nutritivo.....	349
14. Amido.....	349
15. Glúten.....	349
16. Tipos De Arroz.....	349
17. Hortaliças	350
17.1. Conceito.....	350
17.2. Classificação Segundo O Teor De Glicídios.....	350
17.3. Recebimento.....	350

17.4. Armazenamento	
18. Frutas	351
18.1. Conceito	
18.2. Classificação Segundo O Teor De Glicídios	
19. Gorduras E Óleos	351
19.1. Características Funcionais	
19.2. Decomposição Das Gorduras (Rancificação)	
19.3. Tipos De Óleos E Gorduras	
20. Açúcares	352
20.1. Conceito	
20.2. Classificação	
20.3. Propriedades	
20.4. Edulcorantes	
Referências	353
11. Microbiologia De Alimentos	355
1. Classificação Dos Microrganismos	366
2. Microrganismos De Interesse Em Alimentos	366
3. Fatores Intrínsecos E Extrínsecos Que Controlam O Desenvolvimento Dos Microrganismos	366
3.1. Fatores Intrínsecos	366
3.2. Fatores Extrínsecos	367
4. Doenças Transmitidas Por Alimentos (Dta)	368
Referências	368
12. Controle Higiénico Sanitário	371
1. Higiene Pessoal	388
2. Higiene Das Mãos	
3. Higiene Operacional (Hábitos)	
4. Higiene Ambiental	
4.1. Periodicidade De Limpeza	
4.2. Etapas Obrigatórias No Processo De Higiene Ambiental	
4.3. Procedimentos De Higiene Ambiental Não Permitidos	
4.4. Produtos Permitidos Para Desinfecção Ambiental	
5. Higiene Dos Alimentos	390
5.1. Higiene De Hortifrutigranjeiros	
6. Produção/Manipulação	
6.1. Recebimento	391
6.2. Tipos De Armazenamentos	392
6.3. Congelamento	
6.4. Descongelamento De Carnes, Aves E Pescados	393
6.5. Refrigeração	
6.6. Reconstituição	
6.7. Pré-Preparo/Preparação	
6.8. Cocção	
6.9. Reaquecimento	
6.10. Espera Para Fornecimento/Distribuição	
6.11. Porcionamento	
6.12. Distribuição	
6.13. Sobras	
7. Guarda De Amostras	
8. Sistema De Etiquetas De Identificação	
9. Procedimentos Operacionais Padronizados (Pop)	395
10. Análise De Perigos E Pontos Críticos De Controle (Appcc)	
10.1. Os Sete Princípios Do Sistema Appcc	396
Referências	396

13. Tecnologia De Alimentos	399
1. Água	405
2. Estratégias De Conservação Dos Alimentos	405
3. Conservação Pelo Calor	406
3.1. Branqueamento	406
3.2. Pasteurização	406
3.3. Esterilização	406
3.4. Principais Fatores Que Afetam O Tratamento Térmico.....	406
4. Conservação Pelo Frio	406
4.1. Refrigeração.....	406
4.2. Congelamento.....	407
5. Conservação Por Desidratação	408
6. Conservação Por Adição De Solutos: Adição De Açúcar, Adição De Sal, Defumação	408
6.1. Conservação Pelo Uso Do Açúcar.....	408
6.2. Conservação Pelo Uso Do Sal	408
6.3. Conservação Pelo Processo De Defumação.....	408
6.4. Conservação Pelo Uso De Aditivos.....	408
Referências	409
14. Análise Sensorial De Alimentos	411
1. Tipos De Testes Empregados Em Análise Sensorial	412
Referências	413
15. Alimentação Coletiva. Uan	415
Planejamento Físico-Funcional	415
Recursos Humanos.....	419
Previsão De Cardápio	422
Administração De Materiais.....	426
Gerenciamento Financeiro.....	428
Normas De Funcionamento E Estrutura Organizacional	430
Lactário	434
Fichas Técnicas	436
1. Planejamento Físico-Funcional.....	437
1.1. Ambiência.....	437
1.2. Composição Da Área.....	438
1.3. Dimensionamento Da Área.....	439
1.4. Equipamentos	440
2. Recursos Humanos	440
2.1. Dimensionamento De Pessoal	440
3. Planejamento De Cardápios	441
3.1. Padrão Dos Cardápios	442
4. Administração De Materiais	443
4.1. Sistema De Compras.....	443
4.2. Sistema De Controle De Estoque.....	444
5. Gerenciamento Financeiro	445
5.1. Componentes Do Custo Das Refeições.....	445
6. Normas De Funcionamento E Estrutura Organizacional	446
6.1. Atividades Anteriores À Produção De Refeições	446
6.2. Atividades Realizadas Durante A Produção E Distribuição	446
6.3. Atividades Subsequentes Á Produção E Distribuição De Refeições.....	446
6.4. Estrutura Organizacional	446
6.5. Organogramas	447
6.6. Tipos De Gerenciamento	448
7. Lactário.....	448

7.1. Localização.....	448
7.2 Estrutura Física E Instalações	448
7.2.1 Antessala.....	448
7.2 Atividades Realizadas No Lactário.....	449
7.2.4 Preparo.....	450
Referências	450
16. Saúde Coletiva	451
1. Guia Alimentar Para A População Brasileira.....	497
1.1. Diretrizes Do Guia (2006).....	497
1.2. Princípios Para Elaboração Do Guia (2014).....	498
1.3. A Escolha Dos Alimentos.....	499
1.4. Dez Passos Para Uma Alimentação Saudável.....	499
2. Lei Orgânica De Segurança Alimentar E Nutricional (Losan)	500
2.1. Sistema Nacional De Segurança Alimentar E Nutricional (Sisan).....	501
2.2. Conselho Nacional De Segurança Alimentar E Nutricional (Consea)	501
3. Educação Alimentar E Nutricional	501
3.1. Rotulagem Nutricional	502
4. Política Nacional De Alimentação E Nutrição (Pnan)	503
4.1. Princípios E Diretrizes	504
5. Sistema Nacional De Vigilância Alimentar E Nutricional (Sisvan)	504
5.1. Objetivos Do Sisvan	504
5.2. Critérios De Vulnerabilidade	504
6. Vigilância De Fatores De Risco E Proteção Para Doenças Crônicas Por Inquérito Telefônico (Vigitel)	504
6.1. Coleta De Dados	505
6.2. Indicadores	505
7. Pesquisas De Orçamentos Familiares (Pof)	505
7.1. Características Investigadas.....	505
7.2. Despesas	505
7.4. Avaliação Nutricional Da Disponibilidade De Alimentos.....	506
7.3. Avaliação Antropométrica	506
8. Política Nacional De Atenção Básica (Pnab)	508
8.1. Programa De Saúde Da Família (Psf)	508
8.2. Núcleo De Apoio À Saúde Da Família (Nasf).....	509
9. Programa De Alimentação Do Trabalhador (Pat)	509
9.1. Benefícios Do Pat.....	510
9.2. Modalidades De Execução Do Pat	510
9.3. Parâmetros Nutricionais Para A Alimentação Do Trabalhador.....	510
9.4. Atividades Obrigatórias E Complementares Do Nutricionista No Pat	511
10. Programa Nacional De Alimentação Escolar (Pnae).....	513
10.1. Princípios	513
10.2. Diretrizes.....	513
10.3. Execução	514
10.4. Ações De Alimentação E Nutrição Na Escola.....	514
11. Epidemiologia Nutricional.....	515
11.1. Transição Nutricional	515
11.2. Metodologia Aplicada Ao Estudo Epidemiológico Nutricional	515
Referências	516
17. Exercício E Ética Profissional	519
1. Exercício Profissional	529
1.1. Sistema Cfn/Crn	529
1.2. Federação Nacional Dos Nutricionistas/Sindicatos	531
2. Ética E Bioética Em Nutrição.....	531
Referências	533

18. Língua Portuguesa	535
Resumo Prático	597
19. Matemática.....	619
Resumo Prático	660
20. Informática.....	671
Resumo Prático	711

Bases nutricionais

1

FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO

01 (HEMOPE/PE – CONUPE/IAUPE – 2013) Quanto às Leis da Alimentação, é correto afirmar que:

- (A) São denominadas, também, de Grupos Básicos da Alimentação; foram classificadas em número de quatro e estabelecidas pelo médico argentino Pedro Escudero em 1937.
- (B) Os seus enunciados se adequam, apenas, à alimentação de uma pessoa saudável.
- (C) A lei da adequação afirma que cada indivíduo necessita de quantidades específicas para manter suas funções orgânicas e atividades diárias.
- (D) A relação de proporção que deve existir entre os nutrientes, por exemplo, Cálcio/Fósforo, refere-se à lei da quantidade.
- (E) A lei da qualidade afirma que o regime alimentar deve ser completo em sua composição, para oferecer ao organismo, que é uma unidade indivisível, todas as substâncias que o integram.

GRAU DE DIFICULDADE

Alternativa A: INCORRETA. As leis da alimentação não são denominadas de Grupos Básicos da alimentação.

Alternativa B: INCORRETA. As leis da alimentação também se adequam a indivíduos enfermos.

Alternativa C: INCORRETA. A lei da adequação afirma que a dieta deve ser adequada ao indivíduo, levando em consideração os fatores que interferem no cálculo de uma dieta, ao estado fisiológico do indivíduo, bem como a coletividade. A dieta deve ser individualizada.

Alternativa D: INCORRETA. A relação de proporção que deve existir entre os nutrientes se refere à lei da Harmonia.

Alternativa E: CORRETA. A lei da qualidade corresponde à composição, a qual deve ser completa e composta por alimentos saudáveis e de qualidade para

oferecer ao organismo todas as substâncias necessárias para o seu bom funcionamento.

02 (PREF. DE PALMINÓPOLIS/GO – SOLER – 2013) Sobre a função dos alimentos, analise as afirmativas:

- I. Energéticos: representados principalmente pelos lipídios e pelos carboidratos. São responsáveis pelo fornecimento de energia ao organismo.
- II. Plásticos: representados principalmente pelas proteínas. São responsáveis pela formação de nosso organismo, realizando o crescimento e substituindo as perdas que sofre.
- III. Reguladores: representados pelas vitaminas e sais minerais. São responsáveis pela regulação das reações químicas que ocorrem dentro das células e do material intercelular.

Está correto o que se afirma em:

- (A) Apenas I e II.
- (B) Apenas II e III.
- (C) Apenas I e III.
- (D) Todas as afirmativas.

GRAU DE DIFICULDADE

Assertiva I: CORRETA. Os alimentos energéticos são aqueles que fornecem energia para todos os processos metabólicos e para os exercícios realizados pelo corpo. São representados principalmente pelos carboidratos e lipídios.

Assertiva II: CORRETA. Os alimentos construtores ou plásticos são aqueles responsáveis pela construção e formação do corpo, ou seja, os que promovem o crescimento. Os alimentos proteicos contêm ele-

mentos essenciais à formação de novos tecidos, reparo e renovação de tecidos desgastados.

Assertiva III: CORRETA. Os alimentos reguladores são aqueles que regulam e controlam as funções do organismo. Os alimentos deste grupo têm a função de fornecer elementos que auxiliam as várias funções normais do metabolismo orgânico como as vitaminas, minerais. Estes elementos estimulam e controlam as trocas e processos nutritivos do organismo.

Resposta: (D)

MACRONUTRIENTES - PROTEÍNAS

03 (NUBES CONCURSOS – HOSPITAL MUNICIPAL SANTO ANTÔNIO/SC – 2015) Julgue as afirmações a seguir:

- I. Proteínas de leguminosas são limitantes em Metionina e cisteína.
 II. A proteína de carne tem elevado valor biológico pela disponibilidade em aminoácidos essenciais e também pela digestibilidade deles.

Essas afirmações:

- (A) ambas estão corretas.
 (B) ambas estão incorretas.
 (C) somente a afirmação I está correta.
 (D) somente a afirmação II está correta.

GRAU DE DIFICULDADE

Assertiva I: CORRETA As proteínas dos cereais são deficientes em treonina, triptofano e particularmente lisina, enquanto as leguminosas são limitadas em aminoácidos sulfurosos, metionina e cisteína.

Assertiva II: CORRETA. A qualidade proteica depende da sua composição em aminoácidos e da sua digestibilidade. A síntese de proteínas no organismo depende da disponibilidade de todos os aminoácidos necessários e a digestibilidade é a medida da porcentagem das proteínas que são hidrolisadas pelas enzimas digestivas e absorvidas pelo organismo na forma de aminoácidos ou de qualquer outro composto nitrogenado, sendo um determinante da qualidade proteica da dieta.

Resposta: (A)

04 (FCC – PREFEITURA DE MACAPÁ/AP – 2018) São considerados aminoácidos essenciais:

- (A) Lisina e alanina
 (B) Isoleucina e metionina
 (C) Leucina e arginina
 (D) Glicina e prolina
 (E) Ácido aspártico e ácido glutâmico

GRAU DE DIFICULDADE

DICA DO AUTOR: Os aminoácidos são classificados em essenciais, condicionalmente essenciais e não-essenciais.

Alternativa A: INCORRETA. A lisina é um aminoácido essencial e a alanina é um aminoácido não-essencial.

Alternativa B: CORRETA. A isoleucina e a metionina são aminoácidos essenciais.

Alternativa C: INCORRETA. A leucina é um aminoácido essencial e a arginina é um aminoácido condicionalmente essencial.

Alternativa D: INCORRETA. A glicina e a prolina são aminoácidos condicionalmente essenciais.

Alternativa E: INCORRETA. Os ácidos aspártico e glutâmico são aminoácidos não-essenciais.

05 (IF/PA – FUNRIO – 2016) A qualidade nutricional das proteínas alimentares ainda depende de outros atributos, especialmente a sua digestibilidade. Com base nesta afirmativa, marque a alternativa correta.

()	As proteínas de origem animal apresentam vantagem, dada a ausência de celulose e lignina em suas células.
()	As proteínas de origem vegetal têm melhor digestibilidade, dada a ausência de fibras musculares.
()	A formulação de refeições prevê a combinação de partes iguais de proteínas de origem animal e vegetal.

- (A) V, V e V
 (B) V, F e F.
 (C) V, F e V.
 (D) F, V e V.
 (E) F, F e V.

GRAU DE DIFICULDADE

Assertiva I: VERDADEIRA. As proteínas de origem animal são em sua maioria consideradas completas e utilizadas como referência em termos de composi-