

06 – Auxiliar de Nutrição e Dietética

INSTRUÇÕES

1. Confira, abaixo, o seu número de inscrição, turma e nome. Assine no local indicado.
2. Aguarde autorização para abrir o caderno de prova. Antes de iniciar a resolução das questões, confira a numeração de todas as páginas.
3. Esta prova é constituída de 40 questões objetivas.
4. Nesta prova, as questões objetivas são de múltipla escolha, com 5 alternativas cada uma, sempre na seqüência **a, b, c, d, e**, das quais somente uma deve ser assinalada.
5. A interpretação das questões é parte do processo de avaliação, não sendo permitidas perguntas aos aplicadores de prova.
6. Ao receber o cartão-resposta, examine-o e verifique se o nome impresso nele corresponde ao seu. Caso haja qualquer irregularidade, comunique-a imediatamente ao aplicador de prova.
7. O cartão-resposta deverá ser preenchido com caneta esferográfica preta, tendo-se o cuidado de não ultrapassar o limite do espaço para cada marcação.
8. Não serão permitidas consultas, empréstimos e comunicação entre os candidatos, tampouco o uso de livros, apontamentos e equipamentos eletrônicos ou não, inclusive relógio. O não-cumprimento dessas exigências implicará a eliminação do candidato.
9. Os aparelhos celulares deverão ser desligados e colocados OBRIGATORIAMENTE no saco plástico. Caso essa exigência seja descumprida, o candidato será excluído do concurso.
10. O tempo de resolução das questões, incluindo o tempo para preenchimento do cartão-resposta, é de 4 horas.
11. Ao concluir a prova, permaneça em seu lugar e comunique ao aplicador de prova. Aguarde autorização para entregar o caderno de prova, o cartão-resposta e a ficha de identificação.
12. Se desejar, anote as respostas no quadro abaixo, recorte na linha indicada e leve-o consigo.

Português

Conhecimento
Específico

DURAÇÃO DESTA PROVA: 4 horas

INSCRIÇÃO

TURMA

NOME DO CANDIDATO

ASSINATURA DO CANDIDATO

✕

RESPOSTAS							
01 -	06 -	11 -	16 -	21 -	26 -	31 -	36 -
02 -	07 -	12 -	17 -	22 -	27 -	32 -	37 -
03 -	08 -	13 -	18 -	23 -	28 -	33 -	38 -
04 -	09 -	14 -	19 -	24 -	29 -	34 -	39 -
05 -	10 -	15 -	20 -	25 -	30 -	35 -	40 -

O gabarito estará disponível no site www.nc.ufpr.br 24 horas após o término da prova.

PORTUGUÊS

01 - Com relação à entrevista concedida por Gregg Rapp, especialista em confeccionar cardápios para ajudar os restaurantes a vender mais, à revista *Veja* de 06/08/2008, numere a coluna da direita, associando as respostas com as respectivas perguntas.

- | | |
|--|--|
| 1. Qual é a sua primeira medida quando chega a um restaurante no papel de consultor? | () O efeito do cheiro da comida é inquestionável. Sendo bom, ele desperta o instinto primitivo da fome. |
| 2. O que mais incentiva as pessoas a consumir num restaurante? | () Eles adoram. É, afinal, um dos pratos que dão mais lucro ao dono de um restaurante. |
| 3. Como estimular as pessoas a consumir os pratos mais caros? | () Peço para ver o cardápio. Ele é peça-chave para o sucesso do negócio. |
| 4. O que os grandes chefs sentem quando alguém pede macarrão? | () O primeiro passo é fazê-las focar o máximo possível na comida e o mínimo no preço. |

Assinale a alternativa que apresenta a numeração correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 4 – 1 – 3 – 2.
- *b) 2 – 4 – 1 – 3.
- c) 1 – 3 – 2 – 4.
- d) 3 – 4 – 2 – 1.
- e) 3 – 2 – 1 – 4.

02 - Identifique a sequência correta do trecho a seguir:

Uma pesquisa que está sendo feita pode abrir caminho para que seja possível reparar o esmalte dos dentes sem obturações, criar dentes em laboratórios e acabar com as dentaduras.

- () Já se sabia que ele tinha funções relacionadas a respostas imunológicas e ao desenvolvimento de pele e nervos. Chrissa Kioussi, da Universidade de Oregon, disse à BBC que não é incomum um gene ter funções múltiplas. “Mas antes disso nós não sabíamos o que regulava a produção de esmalte dentário”.
- () Cientistas da Universidade de Oregon, nos Estados Unidos, conseguiram identificar o gene que controla a produção do esmalte dentário, a parte externa e dura dos dentes.
- () Os pesquisadores descobriram essa função em testes com camundongos sem o gene *Ctip2*. Segundo a BBC, “esse gene é considerado um ‘fator de transcrição’, por regular a atividade ou expressão de outros genes”.

Assinale a alternativa que apresenta a numeração correta, de cima para baixo.

- a) 1 – 3 – 2.
- b) 3 – 2 – 1.
- c) 1 – 2 – 3.
- *d) 3 – 1 – 2.
- e) 2 – 3 – 1.

O texto a seguir é referência para as questões 03 e 04.

Chá de efeito laxante, água morna com sal, limonada com pimenta e água mineral – litros e mais litros dela ao longo do dia. É a receita de uma das dietas de desintoxicação mais populares da atualidade. Ao seu redor, orbitam outras dezenas de regimes alimentares amalucados que se propõem a eliminar as toxinas do corpo em prol da boa saúde – e da perda de peso, por que não? Do jejum à lavagem intestinal, agora elegantemente chamada de hidroterapia do cólon, a teoria por trás das dietas e métodos de desintoxicação é a de que, diariamente, inundamos o nosso organismo com substâncias tóxicas: corantes, conservantes, acidulantes, pesticidas e por aí vai. Igualmente tóxicos seriam os resíduos de carne vermelha, açúcar, farinhas brancas, derivados do leite e cafeína. Para eliminar esses “venenos” do corpo, só mesmo lançando mão das tais dietas desintoxicantes. Em uma delas, permitem-se apenas sucos, purês de vegetais e sopas sem nenhum sólido dentro. Em outra, prega-se um dia inteiro à base de cenoura crua. A seguinte se restringe ao consumo de maçãs. Algumas dietas excluem até grãos e vegetais aparentemente inofensivos. Esse cardápio hipocalórico e absolutamente pobre do ponto de vista nutricional pode se prolongar de poucos dias a mais de um mês, para desespero de médicos e nutricionistas. O assunto foi tema de um artigo na última edição da *Harvard Health Letter*, uma publicação sobre saúde produzida por médicos da Universidade Harvard, nos Estados Unidos. De acordo com eles, “o corpo humano é capaz de se defender sozinho, e muito bem, das principais agressões do meio ambiente e das indulgências ocasionais”, diz o texto.

(Adaptado de *Veja*, 06 ago. 2008, p. 158)

03 - Com relação às dietas que têm surgido, o texto reflete:

- a) um ponto de vista apenas informativo, sem tomar partido contra ou a favor.
- *b) preocupação quanto aos efeitos que elas podem provocar na saúde das pessoas.
- c) um ponto de vista favorável, mas com restrições a eventuais exageros.
- d) apoio às iniciativas, que considera justificáveis diante dos hábitos alimentares de hoje em dia.
- e) o lado positivo das propostas, que foram até discutidas por revistas especializadas no assunto.

04 - Assinale a alternativa que apresenta o assunto principal do texto.

- a) Emagrecimento.
- b) Vantagens do jejum.
- c) Toxinas do corpo.
- *d) Desintoxicação.
- e) Problemas relacionados à alimentação.

05 - Assinale a alternativa que está escrita de acordo com a norma padrão.

- *a) Outros dez casos de desvio de órgãos para transplante foram apurados pela polícia e, depois que o escândalo veio à tona, mais denúncias surgiram.
- b) Outros dez casos de desvio de órgãos para transplante foi apurado pela polícia e, depois que o escândalo veio à tona, surgiu mais denúncias.
- c) A polícia apurou outros dez casos de desvio de órgãos para transplante e, depois que o escândalo veio à tona, mais denúncias foram surgidas.
- d) Foi apurado pela polícia outros dez casos de desvio de órgãos para transplante e surgiu mais denúncias depois que o escândalo veio à tona.
- e) Foram apurados outros dez casos de desvio de órgão para transplante pela polícia e, depois que o escândalo veio à tona, mais denúncias surgiu.

06 - As novas normas de ortografia prescrevem a eliminação do acento agudo nas palavras paroxítonas com –i e –u tônicos precedidos de ditongo. Assinale a alternativa que não se encaixa nessa regra.

- a) Feiura.
- b) Boiuna.
- c) Sauipe.
- d) Baiuca.
- *e) Sanduiche.

07 - Assinale a alternativa corretamente pontuada.

- a) As famílias americanas, que faziam lanches no McDonald's agora compram spams (carne de porco enlatada com bastante tempero) e as que comiam em restaurantes, agora fazem lanches no McDonald's, numa cascata que vai sepultando a preocupação com nutrição saudável.
- b) As famílias americanas que faziam lanches no McDonald's, agora compram spams (carne de porco enlatada com bastante tempero), e as que comiam em restaurantes, agora fazem lanches no McDonald's numa cascata que vai sepultando a preocupação com nutrição saudável.
- c) As famílias americanas: que faziam lanches no McDonald's agora compram spams (carne de porco enlatada com bastante tempero) e as que comiam em restaurantes, agora fazem lanches no McDonald's; numa cascata que vai sepultando a preocupação com nutrição saudável.
- *d) As famílias americanas que faziam lanches no McDonald's agora compram spams (carne de porco enlatada com bastante tempero), e as que comiam em restaurantes agora fazem lanches no McDonald's, numa cascata que vai sepultando a preocupação com nutrição saudável.
- e) As famílias americanas que faziam lanches no McDonald's agora, compram spams (carne de porco enlatada com bastante tempero) e as que comiam em restaurantes agora, fazem lanches no McDonald's numa cascata que vai sepultando a preocupação com nutrição saudável.

08 - Os torcedores uniformizados não entenderam o motivo _____ foram impedidos de entrar no estádio pelos funcionários encarregados da portaria, _____ disseram apenas tratar-se de uma questão de segurança.

Assinale a alternativa que apresenta os termos que, respectivamente, preenchem de forma correta as lacunas acima.

- a) porque – onde.
- *b) por que – que.
- c) porquê – os mesmos.
- d) por quê – onde.
- e) porque – que.

09 - Considere os dados da seguinte pesquisa:

A empresas estão substituindo empregados homens com nível superior por mulheres. Em 2007, a contratação de mulheres com nível superior completo ou incompleto superou a de homens em 130%. Em média, o salário de um homem com diploma universitário é de 4.370 reais. O salário de uma mulher com diploma universitário é de 2.470 reais.

Com base nesses dados, é correto afirmar que o motivo da substituição de empregados homens por mulheres deve-se ao fato de que elas:

- a) são mais eficientes,
- b) estão melhor preparadas.
- *c) ganham menos.
- d) conquistaram seu espaço.
- e) são em maior número.

10 - Ingenuidade não faz de ninguém necessariamente um ser pior, _____ o jornalismo ingênuo e crédulo informa mal, _____ é mau jornalismo.

Assinale a alternativa que apresenta os termos que, respectivamente, completam de modo correto as lacunas acima.

- a) pois – entretanto.
- b) portanto – assim.
- c) entretanto – onde.
- d) já que – porém.
- *e) mas – portanto.

CONHECIMENTO ESPECÍFICO

11 - A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que enfermidades causadas por alimentos contaminados sejam um dos problemas sanitários mais difundidos no mundo hoje. Por isso criou as “Dez Regras de Ouro” para a preparação higiênica de alimentos. Assinale a alternativa que NÃO faz parte dessas regras:

- a) Lavar as mãos constantemente.
- b) Consumir imediatamente os alimentos cozidos.
- c) Manter bem limpas todas as superfícies da cozinha.
- d) Manter os alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais.
- *e) Manter em contato os alimentos crus e cozidos.

12 - Existem bactérias perigosas para a saúde do homem que, quando se multiplicam no alimento, provocam intoxicação alimentar. Como são organismos vivos, para se multiplicarem no alimento as bactérias necessitam de:

- *a) Calor, nutrientes, umidade e tempo.
- b) Frio, espaço, umidade e tempo.
- c) Calor, nutrientes, secura e tempo.
- d) Frio, nutrientes, umidade e força.
- e) Calor, espaço, umidade e tempo.

13 - As bactérias causadoras de intoxicação alimentar necessitam de uma temperatura adequada para se multiplicarem. A “Zona de Perigo” é a faixa de temperatura em que as bactérias conseguem se multiplicar a uma velocidade maior. Essa faixa está entre:

- a) 0 e 100 °C.
- *b) 5 e 65 °C.
- c) 10 e 50 °C.
- d) 5 e 85 °C.
- e) 7 e 97 °C.

14 - O controle da temperatura de cocção e de armazenamento dos alimentos é essencial para a produção de alimentos seguros. Com relação às temperaturas consideradas mais adequadas para cada etapa, numere a coluna da direita de acordo com sua correspondência com a coluna da esquerda.

- | | |
|---|-------------|
| 1. Temperatura ideal da geladeira. | () -18 °C. |
| 2. Temperatura ideal do freezer. | () 74 °C. |
| 3. Temperatura mínima segura para o cozimento de alimentos. | () 4 °C. |
| 4. Temperatura para alimentos quentes durante a distribuição. | () 180 °C. |
| 5. Temperatura máxima do óleo nas frituras. | () 65 °C. |

Assinale a alternativa que apresenta a numeração correta da coluna da direita, de cima para baixo:

- a) 1 – 4 – 2 – 3 – 5.
- b) 2 – 5 – 1 – 3 – 4.
- *c) 2 – 3 – 1 – 5 – 4.
- d) 2 – 4 – 1 – 3 – 5.
- e) 1 – 5 – 2 – 3 – 4.

15 - Alimentos de alto risco são aqueles que apresentam maior risco para contaminação por bactérias e que, portanto, estragam com maior facilidade. São em geral alimentos ricos em proteínas e que não irão passar por novo processo de cozimento antes do consumo. Entre esses alimentos, estão:

- a) pães, biscoitos e bolo simples sem recheio.
- b) frutas, vegetais e legumes.
- *c) carnes cozidas, molhos e produtos feitos com ovos.
- d) arroz, batata e saladas em geral.
- e) leite em pó e farinhas em geral.

16 - Assinale a alternativa que apresenta um meio de proteção dos alimentos contra a contaminação por bactérias.

- a) Usar luvas descartáveis no momento de cozinhar os alimentos .
- b) Usar uma única tábua de corte para cortar carnes cruas e cozidas .
- c) Manter as janelas da cozinha sempre fechadas .
- d) Falar próximo dos alimentos preparados.
- *e) Manter separados os alimentos crus e cozidos em todas as fases de armazenamento, preparo e distribuição.

17 - O correto armazenamento de alimentos garante uma conservação segura. Sobre esse assunto, considere as seguintes afirmativas:

1. Os alimentos secos, como farinhas e pães, devem ser armazenados em ambientes úmidos.
2. É importante o controle diário da temperatura de geladeiras, freezer e câmaras frias.
3. Alimentos já cozidos devem ser mantidos em temperatura ambiente por até 4 horas.
4. Alimentos embalados a vácuo ou enlatados têm maior durabilidade.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas 1, 2 e 3 são verdadeiras .
- b) Somente as afirmativas 1 e 3 são verdadeiras .
- c) Somente as afirmativas 1, 2 e 4 são verdadeiras .
- *d) Somente as afirmativas 2 e 4 são verdadeiras .
- e) Somente as afirmativas 3 e 4 são verdadeiras .

18 - Em relação às boas práticas para o descongelamento de alimentos, é correto afirmar:

- a) Alimentos descongelados podem ser congelados novamente.
- b) Carnes descongeladas devem ser mantidas em geladeira, podendo ser consumidas em até 8 dias .
- *c) O descongelamento de alimentos em geladeira ou em forno de micro-ondas é considerado seguro.
- d) Deve-se descongelar carnes debaixo da água corrente da torneira.
- e) O líquido que escorre do descongelamento não oferece risco de contaminação.

19 - Sobre o manipulador de alimentos, considere as seguintes afirmativas:

1. O manipulador de alimentos deve lavar as mãos com sabonete comum e secá-las com toalha de pano.
2. As mãos devem ser lavadas a cada troca de atividade na cozinha.
3. Após a lavagem das mãos, deve-se enxugá-las e em seguida aplicar solução antisséptica, como o álcool 70°.
4. O manipulador de alimentos pode lavar as mãos em qualquer pia existente na cozinha.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente a afirmativa 2 é verdadeira.
- b) Somente a afirmativa 4 é verdadeira.
- c) Somente as afirmativas 1 e 4 são verdadeiras .
- *d) Somente as afirmativas 2 e 3 são verdadeiras .
- e) Somente as afirmativas 1, 3 e 4 são verdadeiras .

20 - A intoxicação alimentar é muitas vezes causada por alguém que não possui bons hábitos de higiene. Portanto, é essencial que o manipulador de alimentos siga regras estritas de higiene pessoal. Sobre isso, é correto afirmar:

- a) Não se deve cobrir os ferimentos das mãos no dia de trabalho, por que a ventilação evita que infeccionem.
- *b) Não se deve pentear os cabelos enquanto estiver vestindo o uniforme de trabalho.
- c) Pode-se fumar na área de manipulação de alimentos, desde que longe dos alimentos .
- d) O manipulador de alimentos pode usar brincos, colares e anéis discretos .
- e) O manipulador de alimentos deve usar unhas curtas e esmalte de cor clara.

21 - O uniforme de trabalho do manipulador de alimentos deve:

- a) ser vestido por cima da roupa de rua.
- b) ser lavado semanalmente .
- c) possuir vários bolsos para guardar objetos .
- *d) ser de material lavável e de cores claras.
- e) ser composto por sapatos abertos e bem arejados .

22 - Que utensílio é considerado de risco para a contaminação microbiana e por isso não deve ser utilizado na cozinha?

- a) Copos de vidro.
- *b) Tábuas de corte de madeira.
- c) Panelas de alumínio.
- d) Bandeja de inox.
- e) Descascador de legumes .

23 - Em relação ao uso de luvas na manipulação de alimentos, considere as seguintes afirmativas:

1. As luvas descartáveis devem ser utilizadas somente se houver necessidade de tocar em alimentos já prontos para o consumo.
2. É melhor usar luvas descartáveis do que lavar as mãos.
3. Deve-se utilizar luvas descartáveis durante todo o processo de preparo de alimentos.
4. Deve-se separar um par de luvas de borracha exclusivo para realizar a higienização do local de trabalho.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente as afirmativas 2, 3 e 4 são verdadeiras.
- *b) Somente as afirmativas 1 e 4 são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas 1, 3 e 4 são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas 2 e 3 são verdadeiras.
- e) Somente as afirmativas 1 e 2 são verdadeiras.

24 - Em relação a conceitos importantes sobre higiene, numere a coluna da direita de acordo com sua correspondência com a coluna da esquerda.

- | | |
|---|--------------------|
| 1. Processo que apenas remove a sujidade aparente. | () Esterilização. |
| 2. Procedimento que elimina ou reduz os micro-organismos patogênicos em níveis satisfatórios. | () Desinfecção. |
| 3. Procedimento que elimina ou reduz os micro-organismos patogênicos de pele e mucosas. | () Antissepsia. |
| 4. Procedimento físico ou químico que elimina todos os micro-organismos. | () Limpeza. |

Assinale a alternativa que apresenta a numeração correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- *a) 4 – 2 – 3 – 1.
- b) 1 – 3 – 2 – 4.
- c) 4 – 3 – 2 – 1.
- d) 3 – 2 – 1 – 4.
- e) 2 – 1 – 4 – 3.

25 - O estafilococo (ou *Staphylococcus aureus*) é uma bactéria responsável por muitos casos de intoxicação alimentar. Para evitar a contaminação dos alimentos por essa bactéria, o manipulador deve ter os seguintes cuidados:

- a) Manter o recipiente de lixo tampado e os banheiros e vestiários limpos.
- b) Manter insetos e roedores longe do ambiente de manipulação de alimentos.
- c) Lavar muito bem as frutas e vegetais e ferver a água utilizada no preparo de alimentos.
- *d) Reduzir o contato manual com os alimentos, lavar bem as mãos e evitar falar ou tossir próximo dos alimentos.
- e) Prender os cabelos com toucas descartáveis.

26 - Segundo a definição dos tipos de alimentos, numere a coluna da direita de acordo com sua correspondência com a coluna da esquerda.

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Alimento produzido em solo equilibrado, isento de fertilizantes e agrotóxicos. | () Alimento transgênico. |
| 2. Alimento produzido em ambientes protegidos, sem o uso do solo. | () Alimento enriquecido. |
| 3. Alimento modificado geneticamente. | () Alimento orgânico. |
| 4. Alimento adicionado de um ou mais nutrientes essenciais. | () Alimento hidropônico. |

Assinale a alternativa que apresenta a numeração correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 3 – 1 – 2 – 4.
- b) 4 – 3 – 1 – 2.
- c) 1 – 3 – 2 – 4.
- d) 3 – 4 – 2 – 1.
- *e) 3 – 4 – 1 – 2.

27 - A definição “acentuar a coloração superficial do alimento, obtida por ação do calor seco (forno)” refere-se à técnica culinária de:

- a) fritar.
- b) grelhar.
- *c) corar.
- d) empanar.
- e) escaldar.

28 - Na seleção de ovos de galinha, devem ser desprezados por estarem impróprios para o consumo os ovos que apresentem a seguinte característica:

- a) peso inferior a 40 g.
- *b) sensação de conteúdo fluido ao ser sacudido.
- c) casca forte, sem deformação.
- d) clara transparente e consistente.
- e) casca sem brilho.

29 - Os peixes são alimentos que se deterioram facilmente, portanto é importante uma inspeção cuidadosa na hora da compra do produto. São sinais de reconhecimento de pescado fresco, EXCETO:

- a) Carne firme, elástica e resistente á pressão dos dedos .
- *b) Escamas que soltam com facilidade.
- c) Olhos salientes e brilhantes .
- d) Guelras vermelhas .
- e) Pele brilhante e úmida.

30 - As leguminosas são alimentos ricos em proteínas, podendo ser utilizadas em substituição das carnes. São exemplos de leguminosas:

- a) Alface, rúcula e agrião.
- b) Cenoura, batata e beterraba.
- *c) Feijão, soja e lentilha.
- d) Milho, arroz e trigo.
- e) Tomate, berinjela e cebola.

31 - O amido é uma excelente fonte de energia para o homem. Na culinária, o amido tem a grande utilidade de:

- *a) engrossar líquidos .
- b) conservar alimentos .
- c) dar sabor aos alimentos .
- d) amaciar carnes .
- e) reduzir o gosto amargo .

32 - Para impedir a adesão de um grão ao outro e com isso obter um arroz polido solto, é importante:

- *a) refogar em óleo.
- b) escolher os grãos .
- c) cozinhar em panela de alumínio.
- d) cozinhar em fogo alto .
- e) fazer remolho prévio.

33 - As hortaliças que serão servidas cruas merecem atenção especial quanto ao seu pré-preparo. O processo de higienização deve incluir:

- a) Lavagem em água com bicarbonato de sódio.
- *b) Lavagem em água potável e imersão em solução contendo hipoclorito de sódio (água sanitária).
- c) Lavagem em água quente .
- d) Lavagem em água potável e secagem com panos limpos .
- e) Lavagem em água potável e imersão em solução contendo vinagre e bicarbonato de sódio .

34 - As hortaliças são alimentos ricos em vitaminas e minerais, e para preservação desses nutrientes é importante seguir a técnica correta de preparo. Complete a orientação a seguir com as palavras fornecidas abaixo: “Para reduzir as perdas de nutrientes devemos cozinhar as hortaliças com a _____ quantidade de água possível, que no momento da inserção dos alimentos deve estar _____, pelo _____ tempo necessário”.

- a) maior – fria – mínimo.
- b) maior – fervente – máximo.
- *c) menor – fervente – mínimo.
- d) menor – fria – máximo.
- e) maior – gelada – máximo.

35 - Para o preparo de um bolo macio, devem ser seguidas as seguintes regras:

- a) A quantidade de açúcar deve ser maior que a quantidade de farinha .
- b) Nunca peneirar a farinha .
- c) Os líquidos adicionados à farinha devem estar bem quentes .
- *d) Levar ao forno logo depois de acrescentar o fermento, para não perder seu efeito.
- e) Bater a massa lentamente .

36 - Numere a coluna da direita de acordo com sua correspondência com a coluna da esquerda.

- | | | |
|------------------------------|-----|--|
| 1. Dieta hipogordurosa. | () | É utilizada com a finalidade de perder peso. |
| 2. Dieta hipossódica. | () | Deve ser retirado da dieta o leite e seus derivados. |
| 3. Dieta hipocalórica. | () | Deve aumentar a quantidade de leite, carne e ovos. |
| 4. Dieta hiperproteica. | () | Dieta sem acréscimo de sal. |
| 5. Dieta redução de lactose. | () | Dieta com redução de gorduras. |

Assinale a alternativa que apresenta a numeração correta da coluna da direita, de cima para baixo.

- a) 1 – 5 – 4 – 2 – 3.
- *b) 3 – 5 – 4 – 2 – 1.
- c) 2 – 4 – 1 – 5 – 3.
- d) 3 – 2 – 4 – 5 – 1.
- e) 3 – 4 – 5 – 2 – 1.

37 - A dieta pode receber modificações na consistência ou no volume, de acordo com alterações na mastigação e na deglutição, alterações gastrintestinais, intervenções cirúrgicas ou preparações para exames. Sendo assim, considere as seguintes afirmativas:

- 1. A dieta geral ou normal é indicada para pacientes cuja doença não exige modificação em nutrientes e na consistência da dieta.
- 2. A dieta pastosa é indicada para pacientes com dificuldade de mastigar e engolir, em alguns pós-operatórios, casos neurológicos, insuficiência respiratória e diarreias. Os alimentos devem estar em forma de purê, mingau, batido ou triturado, exigindo pouca mastigação e facilitando a deglutição.
- 3. Na dieta leve, utilizam-se preparações líquidas e pastosas associadas, de fácil digestão, mastigação e deglutição.
- 4. Na dieta líquida, utilizam-se alimentos de consistência líquida na temperatura ambiente, que produzem poucos resíduos e são de fácil digestão.

Assinale a alternativa correta.

- a) Somente a afirmativa 1 é verdadeira.
- b) Somente as afirmativas 1, 2 e 3 são verdadeiras.
- c) Somente as afirmativas 2 e 3 são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas 2, 3 e 4 são verdadeiras.
- *e) As afirmativas 1, 2, 3 e 4 são verdadeiras.

38 - É grande a preocupação com o peso em nossa sociedade, e por isso são muitas as dietas que existem para o controle de peso, mas isso não significa dizer que todas são boas para a saúde. As chamadas “dietas da moda” são geralmente dietas restritas a um ou vários tipos de nutrientes e, por causa disso, apresentam inúmeras desvantagens, além de não serem nutricionalmente equilibradas. Acerca desse assunto, assinale a alternativa correta.

- *a) Essas dietas podem ocasionar diminuição do rendimento físico, sobrecarga do organismo, deficiências nutricionais, desidratação, desmaios, problemas cardíacos e outras doenças.
- b) Comer alimentos em quantidades restritas, que apresentem alguns dos nutrientes essenciais, é a alternativa ideal para quem deseja controlar o peso com saúde.
- c) As dietas da moda promovem uma perda de peso passageira, pois esses tipos de dietas levam a pessoa a ter uma alimentação equilibrada de acordo com as necessidades individuais.
- d) As dietas da moda ajudam a pessoa a retornar à “alimentação normal”, mantendo o peso.
- e) Muitas pessoas insistem em fazer essas dietas “exóticas” devido à intensa propaganda apresentando-as como dietas equilibradas.

39 - Identifique as afirmativas abaixo como verdadeiras (V) ou falsas (F).

- () Uma boa alimentação dá energia para o corpo funcionar bem.
- () Tenho que comer muito para ter saúde.
- () Só preciso comer se estiver com fome.
- () A alimentação deve ser nutritiva, variada e em quantidade suficiente para ajudar no crescimento e no desenvolvimento do organismo.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo.

- a) F – V – V – F.
- b) V – V – F – F.
- *c) V – F – F – V.
- d) F – F – F – V.
- e) V – V – V – F.

40 - Os alimentos que compõem a dieta são classificados de acordo com sua origem em animal, vegetal ou mineral, e conforme sua função em construtores, reguladores ou energéticos. Sobre esse tema, considere as seguintes afirmativas:

1. Os alimentos de origem mineral são aqueles que se originam naturalmente das camadas da Terra e são a água e o sal.
2. Os construtores são os alimentos ricos em uma substância chamada proteína, responsável pela “construção” dos músculos. Exemplos de alimentos construtores são: carne de vaca, frango, peixe, leite e seus derivados, ovo, milho, gelatina e soja.
3. Os alimentos reguladores são ricos em minerais, vitaminas e fibras, substâncias que “regulam” ou controlam tudo o que acontece no organismo (reações). Exemplos de alimentos reguladores: verduras e frutas.
4. Os alimentos energéticos são aqueles ricos em substâncias denominadas carboidratos e gorduras, que fornecem energia ao organismo. Exemplos: massas, pães, doces, cereais (arroz, milho, aveia), óleos etc.

Assinale a alternativa correta.

- a) As afirmativas 1, 2, 3 e 4 são verdadeiras.
- b) Somente as afirmativas 2 e 3 são verdadeiras.
- *c) Somente as afirmativas 1, 3 e 4 são verdadeiras.
- d) Somente as afirmativas 3 e 4 são verdadeiras.
- e) Somente as afirmativas 1, 2 e 4 são verdadeiras.