

01 – A educação alimentar pode ter um papel preponderante na saúde pública do país, assim como em outros aspectos relacionados com a melhoria da qualidade de vida da população. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) A indústria de alimentos, preocupada com a saúde e com o bem estar das pessoas, tem produzido recentemente apenas alimentos nutricionalmente balanceados.
- 02) A rotulagem nutricional impressa nas embalagens de alimentos industrializados contém informações muito importantes e que podem influenciar na opção da compra de um produto no supermercado.
- 04) A educação alimentar pode ser definida como um processo educativo permanente destinado a fazer do ato de alimentar-se uma fonte de saúde, bem-estar e de qualidade de vida.
- 08) Uma dificuldade em se implantar na prática a educação alimentar é a falta de interesse da população.
- 16) Muitas pessoas no Brasil desconhecem completamente a rotulagem nutricional presente nas embalagens dos alimentos industrializados.

02 – A avaliação nutricional deve ser feita regularmente, devido à importância do estado nutricional para a saúde de indivíduos em todas as faixas etárias. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) O Índice de Massa Corpórea não pode ser usado para crianças e adolescentes entre seis e dezesseis anos, em razão de que para essa faixa etária não existem tabelas referenciais.
- 02) Dentre os métodos diretos, podem ser citados os exames antropométricos e clínicos.
- 04) Os métodos indiretos podem incluir inquéritos de consumo alimentar, estudos demográficos e inquéritos sócioeconômicos e culturais.
- 08) O Índice de Massa Corpórea é um dos indicadores mais utilizados atualmente para se determinar o estado nutricional de adultos.
- 16) A avaliação nutricional pode utilizar métodos diretos e indiretos.

03 – A RDC 216, de 15 de setembro de 2004, regulamenta boas práticas para serviços de alimentação. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) A RDC 216/2004 diz respeito a todas as operações realizadas por um estabelecimento que manipula alimentos, incluindo instalações, equipamentos, utensílios, água de abastecimento, higiene dos manipuladores, controle de pragas, entre outras.
- 02) A RDC 216/2004 estabelece que os serviços de alimentação devem dispor de "Manual de Boas Práticas e de Procedimentos Operacionais Padronizados" e que esses documentos devem estar acessíveis aos funcionários envolvidos e disponíveis à autoridade sanitária, quando requerido.
- 04) O responsável pelas atividades de manipulação de alimentos deve ser comprovadamente submetido a curso de capacitação, abordando, no mínimo, o tema: "Boas Práticas".
- 08) Os POPs devem conter as instruções sequenciais das operações e a frequência de execução, especificando o nome, o cargo e/ou a função dos responsáveis pelas atividades, devendo ser aprovados, datados e assinados pelo responsável do estabelecimento.
- 16) Os registros em documentos e planilhas devem ser mantidos por pelo menos 15 dias, contados a partir da data de preparação dos alimentos.

04 – O desperdício de alimentos em uma UAN/UPR pode ser devido a sobras, restos ou ambos. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) Sobras são os alimentos produzidos e não distribuídos.
- 02) O desperdício nas UANs/UPRs que ocorre no Brasil é menor que em países desenvolvidos.
- 04) Numa UAN/UPR o desperdício pode ser a sobra de alimentos, influenciada por uma série de fatores: planejamento inadequado do número de refeições a serem produzidas, frequência diária dos usuários, preferências alimentares e treinamento dos funcionários na produção e na distribuição das porções.
- 08) Resto é a quantidade de alimento não consumida pelo consumidor e que fica no prato ou na bandeja.
- 16) O único prejuízo com o desperdício é econômico, podendo ser resolvido com o aumento do preço ao consumidor.

05 – No que se refere à RDC 216/2004, assinale o que for correto.

- 01) O âmbito da aplicação dessa Resolução se restringe às UANs.
- 02) Entre outros, tem como objetivos harmonizar a ação da vigilância sanitária em serviços de alimentação e propor requisitos higiênico-sanitários gerais para serviços de alimentação aplicáveis em todo território nacional.
- 04) O Anexo I da RDC 216/2004 é o Regulamento Técnico para Procedimentos Operacionais Padrões.
- 08) Trata-se de uma Resolução da ANVISA, não podendo ser complementada pelos órgãos de vigilância sanitária estaduais, distrital ou municipal.
- 16) Trata-se de uma Resolução da ANVISA/Ministério da Saúde.

06 – No que se refere às características sensoriais dos alimentos servidos, assinale o que for correto.

- 01) Em decorrência da boa aceitação sensorial, o sal de cozinha deve ser utilizado "a gosto" nos alimentos preparados em UANs.
- 02) Alimentos preparados por fritura em óleo vegetal devem ser evitados nos cardápios de UANs por serem muito calóricos.
- 04) Refeições preparadas com ingredientes de boa qualidade, utilizando-se proporções adequadas de condimentos e bem apresentadas no prato, terão melhor aceitação pelos consumidores e isso contribuirá para a redução de perdas.
- 08) Para facilitar a digestão e a aceitação sensorial, vegetais como a cenoura e a beterraba devem ser servidos preferencialmente cozidos.
- 16) Alguns alimentos preparados em UAN têm grande aceitação sensorial e devem ser incluídos diariamente nos cardápios, podendo ser citada como exemplo a batata frita.

07 – No que se refere às características gerais de Unidades Produtoras de Refeições (UPRs) e Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs), assinale o que for correto.

- 01) A UAN é um sistema de alimentação coletiva que produz refeições em quantidades industriais para uma clientela cativa, por exemplo, em hospitais, creches, empresas etc.
- 02) Um restaurante comercial pode ser classificado como uma UPR.
- 04) Uma UAN tem por objetivo fornecer uma refeição equilibrada nutricionalmente, com bom nível de sanidade e que seja adequada ao consumidor.
- 08) A satisfação do consumidor em uma UAN, diferente do caso de uma UPR comercial, deve ser abordada apenas em termos sensoriais e nutricionais, podendo-se desconsiderar as instalações e o ambiente.
- 16) O consumidor em alimentação coletiva é comumente chamado de comensal.

08 – A conservação de alimentos depende de vários fatores, incluindo alguns intrínsecos e outros ambientais. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) A umidade de um alimento é mais importante que a atividade de água (A_a ou A_w) para se conhecer a sua perecibilidade.
- 02) Em uma UAN, após o preparo de um alimento que passou por cozimento sob pressão, não há necessidade de seu armazenamento refrigerado, uma vez que está esterilizado.
- 04) A contaminação cruzada somente tem importância para alimentos servidos crus.
- 08) A conservação dos alimentos depende, entre outros fatores, da composição química, do teor de umidade, do conteúdo de sólidos solúveis e da contagem microbiana inicial.
- 16) Alimentos crus podem representar sérios riscos à saúde dos consumidores se não forem cuidadosamente lavados, higienizados e manipulados.

09 – As perdas de alimentos em UPRs/UANs devem ser sempre as menores possíveis e, para tal, vários aspectos devem ser analisados. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) Quando os preços das matérias primas estão baixos, as perdas de alimentos preparados podem ser maiores.
- 02) O tamanho das porções servidas deve ser estabelecido e reavaliado continuamente para prevenir perdas nas unidades de alimentação.
- 04) Para se evitar perdas, a qualidade sensorial dos alimentos preparados em uma unidade de alimentação deve ser a única prioridade.
- 08) A definição do cardápio pode interferir decisivamente nas sobras de uma unidade de alimentação.
- 16) Em uma unidade de alimentação, os restos de uma refeição podem ser aproveitados na próxima, desde que conservados em ambiente refrigerado.

10 – A montagem de cardápios deve levar em consideração diversos fatores técnicos, sócioeconômicos e culturais. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) O planejamento de cardápios leva em consideração a preferência sensorial dos consumidores, buscando-se também alternativas mais saudáveis, desconsiderando-se os custos.
- 02) Fenômenos, como o da "transição nutricional", estão associados a fatores sociais, demográficos, econômicos, entre outros; a "dieta ocidental", caracterizada por alto conteúdo de gorduras saturadas, de açúcar e de alimentos refinados e pobres em fibras, pode ser citada como um exemplo.
- 04) Para tornar viável economicamente um serviço de alimentação, os custos devem ser reduzidos e isso pode ser feito baixando-se a qualidade higiênica e nutricional.
- 08) A montagem de cardápios deve considerar, entre outros fatores, carências e excessos nutricionais, hábitos alimentares e satisfação dos consumidores.
- 16) O conteúdo nutritivo de cardápios e refeições interfere em seus custos.

11 – As necessidades nutricionais são muito variadas entre indivíduos, faixas etárias e estados fisiológicos. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) A ingestão de alimentos muito energéticos, com elevados teores de lipídios, deve ser bem limitada, podendo ser um pouco maior em indivíduos que executam diariamente atividades físicas intensas.
- 02) Crianças saudáveis necessitam ingerir maiores quantidades de proteína por quilograma de peso quando comparadas a adultos saudáveis.
- 04) Desde a infância a ingestão de cálcio é importante, sendo que nos primeiros anos de vida pode ser suprida pela alimentação láctea.
- 08) Nos seis primeiros meses de vida, a introdução de alimentos complementares pode influenciar no estado nutricional do lactente, causando diminuição da absorção de ferro do leite materno.
- 16) A gestante deve ingerir quantidade superior de calorias, além do aumento de 10 g/dia da quantidade de proteínas.

12 – A importância dos equipamentos e utensílios em UPRs e UANs é muito grande. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) Algumas inovações tecnológicas em termos de equipamentos têm surgido, incluindo controladores mais precisos de temperatura, inclusive permitindo vários níveis de programação.
- 02) A utilização de cocção com vapor d'água sob pressão ou não, de microondas e fornos combinados tem sido importante para a melhoria das condições de preparo de refeições de alta qualidade em UPRs e UANs.
- 04) Utensílios tradicionais em UPRs, tais como colheres de madeira, devem ser muito bem higienizados para não se constituírem em fontes de contaminação microbiana.
- 08) O custo elevado de novos equipamentos não justifica os benefícios técnicos e a economia de energia, espaço, tempo e mão-de-obra, devendo-se preferir, mesmo em unidades novas, os equipamentos e métodos tradicionais.
- 16) O rápido resfriamento e o estrito controle da temperatura em equipamentos modernos são importantes ferramentas para a obtenção e armazenamento de refeições de elevada qualidade em UPRs e UANs.

13 – Na adolescência, as recomendações dietéticas precisam ser cuidadosamente avaliadas. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) Nesta fase, a necessidade energética aumenta coincidindo com o pico de velocidade de crescimento e observa-se um aumento do apetite.
- 02) No plano alimentar para adolescentes, o cálculo do valor calórico total (VCT) é um processo simples, bastando ter o conhecimento exato da fase pubertária em que o adolescente se encontra.
- 04) Alguns autores recomendam a utilização das calorias por centímetro de altura para estimar a energia requerida de adolescentes.
- 08) A quantidade de proteína na dieta dos adolescentes é difícil de ser suprida em função da sua grande necessidade nesta fase de crescimento e de desenvolvimento de tecidos.
- 16) Na adolescência a ingestão de cálcio é grande, não se constituindo em preocupação para a nutrição dos jovens.

14 – A aquisição de matérias primas alimentícias, outros insumos e equipamentos para a UPR/UAN deve ser bem planejada e rigorosamente executada. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) Em um órgão público, a aquisição de matérias primas alimentícias e outros itens necessários ao bom funcionamento de uma UAN pode ser morosa em função da necessidade, em alguns casos, de licitação ou procedimento semelhante.
- 02) A aquisição de equipamentos para uma UAN vinculada a um órgão público pode ser feita de forma rápida, sempre que necessário.
- 04) As matérias primas alimentícias compõem os custos variáveis de uma UPR/UAN.
- 08) Os equipamentos fazem parte dos custos fixos de uma UPR/UAN.
- 16) O planejamento para a aquisição de diferentes matérias primas alimentícias deve ser feito e executado considerando-se, entre outros aspectos, a perecibilidade, o consumo periódico e os custos.

15 – No que se refere à ética profissional, assinale o que for correto.

- 01) A Resolução CFN nº 334/2004 dispõe sobre o Código de Ética do Nutricionista.
- 02) O nutricionista é o profissional de saúde que, atendendo aos princípios da ciência da nutrição, tem como função contribuir para a saúde dos indivíduos e da coletividade.
- 04) Alterações no Código de Ética do Nutricionista poderão ser feitas exclusivamente por iniciativa do Conselho Federal de Nutricionistas.
- 08) É dever do nutricionista manter o sigilo no exercício da profissão, sempre que seja do interesse dos indivíduos ou da coletividade assistida.
- 16) O nutricionista tem o compromisso de conhecer e pautar a sua atuação nos princípios da bioética, nos princípios universais dos direitos humanos, na Constituição do Brasil e nos preceitos éticos contidos no Código de Ética.

16 – No que se refere à gestão de unidades de alimentação, assinale o que for correto.

- 01) Utilizando a refrigeração e o congelamento de alimentos preparados não há necessidade de se fazer um planejamento periódico de compras para a UAN.
- 02) As sobras de alimentos de uma UAN, desde que refrigeradas, podem ser livremente doadas a pessoas necessitadas, bastando informar o fato à vigilância sanitária municipal.
- 04) As perdas de alimentos em uma UAN podem ser elevadas, caso não haja um bom planejamento periódico.
- 08) Em uma UAN vinculada a um órgão público, a aquisição de todos os tipos de gêneros alimentícios pode ser feita diariamente para se evitar processos de licitação.
- 16) Conciliar as compras com a logística de armazenamento, pré-preparo e produção é fundamental para a viabilidade técnica e econômica de uma UAN.

17 – No que se refere aos conceitos de alimentação e nutrição, assinale o que for correto.

- 01) A forma de alimentação diária de boa parte da população não está baseada em aspectos nutricionais.
- 02) Os nutrientes presentes nos alimentos são desconhecidos de grande parte da população, dificultando a opção por dietas mais saudáveis.
- 04) Os alimentos preferidos por grande parte das pessoas são aqueles mais saborosos, independentemente de conterem níveis elevados de substâncias potencialmente prejudiciais à saúde, como sódio, gorduras saturadas etc.
- 08) Nos últimos anos, tem havido um aumento do interesse por alimentos saudáveis por uma parte da população.
- 16) A escolha de alimentos saudáveis pode contribuir para a melhoria das condições nutricionais das pessoas.

18 – Alguns alimentos são popularmente conhecidos por trazerem benefícios e outros por causarem problemas à saúde. Como se sabe, há muitos mitos e tabus alimentares. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) Em relação aos mitos e tabus alimentares, nada pode ser feito para eliminá-los, pois estão relacionados a aspectos religiosos.
- 02) O profissional da área da nutrição não precisa se preocupar com os tabus alimentares, pois em nada interferem na alimentação saudável das pessoas.
- 04) Uma parte importante da população brasileira acredita que o consumo de leite e manga, juntos ou em momentos próximos, pode trazer riscos à saúde.
- 08) Muitas pessoas acreditam que, para emagrecer, o mais importante a fazer é evitar completamente o consumo de massas alimentícias.
- 16) Os tabus e mitos alimentares estão desaparecendo rapidamente no Brasil em função dos programas de educação alimentar do governo federal.

19 – No que se refere ao planejamento de uma dieta normal, assinale o que for correto.

- 01) Uma boa variedade de alimentos coloridos, incluindo vegetais frescos e frutas, é indicativo de boa qualidade nutricional de uma dieta.
- 02) Alimentos pobres em fibra alimentar são de fácil digestão e por isso devem ser preferidos em uma dieta saudável.
- 04) Alimentos gordurosos devem ser utilizados para elevar o conteúdo energético para dietas de crianças.
- 08) Alimentos ricos em carboidratos constituem a base da alimentação diária, incluindo cereais e massas, raízes, tubérculos e hortaliças.
- 16) Alimentos ricos em sacarose ou lactose podem ser incluídos livremente em uma dieta pelo fato de não serem muito calóricos.

20 – A segurança alimentar, no sentido da inocuidade do que se oferece ao consumidor em uma UPR ou UAN, deve ser sempre assegurada. Em muitos casos, quando os devidos cuidados não são observados, sérios problemas de saúde podem ocorrer em decorrência da alimentação coletiva. Nesse contexto, assinale o que for correto.

- 01) Se não forem adotados rígidos procedimentos de controle de qualidade em UANs, os consumidores podem ficar expostos a riscos classificados como físicos, químicos e microbiológicos.
- 02) Os casos relatados de toxinfecções alimentares se restringem a alimentos de origem animal.
- 04) A Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC) tem sido defendida como um dos métodos mais eficazes para a garantia de qualidade das refeições em estabelecimentos destinados à alimentação coletiva.
- 08) Caso haja opção por matérias primas mais baratas, cuja qualidade não é adequada, é possível, no preparo da refeição, corrigir esse problema com a utilização de aditivos químicos.
- 16) A seleção cuidadosa das matérias primas a serem utilizadas em uma UAN é fator decisivo para a segurança dos consumidores.