

**Nutricionista**

**Leia estas instruções:**

1	Confira se os dados contidos na parte inferior desta capa estão corretos e, em seguida, assinie no espaço reservado para isso. Caso se identifique em qualquer outro local deste Caderno, você será eliminado do Concurso.
2	Este Caderno contém 34 questões de Conhecimentos Específicos: <b>quatro discursivas e trinta de múltipla escolha</b> , respectivamente.
3	Quando o Fiscal autorizar, confira se este Caderno está completo e se não apresenta imperfeição gráfica que impeça a leitura. Se você verificar algum problema, comunique-o imediatamente ao Fiscal.
4	Nas questões discursivas, será avaliado, <b>exclusivamente</b> , o que você escrever dentro do espaço destinado a cada resposta.
5	Escreva de modo legível. Dúvida gerada por grafia ou rasura implicará redução de pontos.
6	Cada questão de múltipla escolha apresenta apenas uma resposta correta.
7	Interpretar as questões faz parte da avaliação; portanto, não adianta pedir esclarecimentos aos Fiscais.
8	Utilize, para rascunhos, qualquer espaço em branco deste Caderno e não destaque nenhuma folha.
9	Os rascunhos e as marcações que você fizer neste Caderno não serão considerados para efeito de avaliação.
10	Você dispõe de quatro horas, no máximo, para responder às questões discursivas e de múltipla escolha e preencher a Folha de Respostas.
11	O preenchimento da Folha de Respostas é de sua inteira responsabilidade.
12	Antes de retirar-se definitivamente da sala, devolva ao Fiscal a Folha de Respostas e este Caderno.

Assinatura do Candidato: \_\_\_\_\_

## Questões Discursivas

O texto abaixo servirá de base para você responder às questões 1, 2, 3 e 4.

No documento intitulado “Estratégia Global (EG) para promoção da alimentação saudável, atividade física e saúde” (2002), a OMS indica os restaurantes comerciais e coletivos, entre parceiros preferenciais na promoção da alimentação saudável, e estabelece recomendações relacionadas à alimentação, seja para populações seja para indivíduos.

### Questão 1

Cite quatro recomendações da EG relacionadas à alimentação.

-----  
**Espaço destinado à Resposta**

**Fim do espaço destinado à Resposta**  
-----



## **Questão 2**

Elabore uma proposta de cardápio para o Restaurante Universitário, utilizando as recomendações da EG apresentadas na Questão 1. A proposta deve incluir um almoço e um jantar para o mesmo dia, seguindo as características de cardápio do padrão popular a médio.

---

**Espaço destinado à Resposta**

---

**Fim do espaço destinado à Resposta**



### **Questão 3**

Descreva duas técnicas de preparo adaptadas e/ou estratégias de substituição de ingredientes adotadas para a execução dos cardápios propostos na Questão 2. Justifique as técnicas de preparo/estratégias de substituição com base nos princípios da alimentação saudável, no contexto da *técnica dietética e culinária*.

---

**Espaço destinado à Resposta**

---

**Fim do espaço destinado à Resposta**

---



#### **Questão 4**

Proponha à Secretaria de Assuntos Estudantis da UFRN, órgão gestor do Restaurante Universitário (RU) e das residências universitárias, uma ação relacionada à promoção de estilo de vida ativo para os estudantes da UFRN residentes universitários (comensais do RU), conforme as recomendações da EG. Destaque o objetivo e a(s) estratégia(s) de viabilização e execução da referida ação e indique os parceiros e também o local e o horário de realização da ação.

---

**Espaço destinado à Resposta**

AÇÃO:

OBJETIVO:

ESTRATÉGIA(S):

PARCEIROS:

LOCAL DE REALIZAÇÃO:

HORÁRIO DE REALIZAÇÃO:

---

**Fim do espaço destinado à Resposta**





## Questões de Múltipla Escolha

01. A deficiência de folatos pode manifestar-se no organismo humano de diferentes formas. O quadro abaixo apresenta algumas conseqüências da deficiência de ácido fólico:

I	anemia perniciosa
II	elevação do risco de doença vascular oclusiva
III	defeitos do tubo neural
IV	redução dos níveis séricos de homocisteína

A opção que apresenta, corretamente, manifestações da deficiência de ácido fólico é:

- A) II e III
- B) I, III e IV
- C) III e IV
- D) I, II e IV

02. Sobre os componentes das fibras alimentares (FA), é correto afirmar:

- A) Os frutanos são frações insolúveis de fibras, e a energia deles proveniente é totalmente biodisponível.
- B) O amido retrogradado corresponde à forma fisiologicamente inacessível presente em grãos e sementes parcialmente triturados.
- C) O amido resistente está relacionado à resposta glicêmica, e algumas formas estão presentes naturalmente nos alimentos.
- D) Os betaglicanos são utilizados na indústria de alimentos como substitutos de açúcares, edulcorantes.

03. Considere as afirmativas agrupadas nos quadros 1 e 2, relacionadas à aplicação de compostos bioativos de alimentos na nutrição.

**Quadro 1:** Papel fisiopatológico de compostos bioativos presentes nos alimentos

I	Fenólicos possuem atividade antioxidante.
II	Organossulfurados apresentam atividade cardioprotetora.

**Quadro 2:** Compostos bioativos e respectivas fontes alimentares

a	Catequinas, presentes no chá verde ( <i>Camélia sinensis</i> ).
b	Tiossulfato de dialila, presente no alho.
c	Isotiocianatos, presentes nos vegetais crucíferos.
d	Lignanas, presentes no gergelim.

A opção em que os compostos bioativos (Quadro 2) estão corretamente associados a seu papel fisiopatológico (Quadro 1) é:

- A) I - d; II - a
- B) I - b; II - a
- C) I - a; II - d
- D) I - a; II - b

- 04.** Conforme as DRIs (2004), a AI de sódio para adultos que têm entre 19 e 50 anos é de 1,5 g, e a UL é igual a 2,3 g.  
Considerando-se que uma mulher de 40 anos apresenta uma ingestão média habitual de 2000 mg, é correto afirmar que
- A)** a ingestão média, provavelmente, está inadequada.
  - B)** a ingestão média, provavelmente, está adequada.
  - C)** a ingestão média deverá atingir, no mínimo, a UL.
  - D)** a adequação da ingestão é indeterminada.
- 05.** Em relação a frutas, legumes e verduras (FLV), o Guia Alimentar para a População Brasileira (2006) considera que,
- A)** dentre os vegetais, mantém-se o incentivo do consumo de produtos em conserva.
  - B)** dentre as frutas, o abacate está excluído do grupo FLV.
  - C)** dentre os tubérculos e raízes, a beterraba está incluída no grupo FLV.
  - D)** entre os derivados de frutas, mantém-se o incentivo do consumo de geléia de frutas.
- 06.** Sobre a contribuição energética dos macronutrientes no valor energético total (VET) da alimentação diária de indivíduos adultos, é correto afirmar:
- A)** A regulamentação oficial brasileira (2006) admite, no mínimo, 15% do VET sob forma de gorduras totais.
  - B)** As DRIs (2002) consideram, no máximo, 15 % do VET em forma de proteínas.
  - C)** A regulamentação oficial brasileira (2006) admite, no mínimo, 20% do VET sob forma de gorduras totais.
  - D)** As DRIs (2002) consideram, no máximo, 20 % do VET em forma de proteínas.
- 07.** Visando fundamentar a análise das evidências científicas relacionadas ao estilo de vida e saúde, a OMS estabeleceu critérios para definição das recomendações das estratégias globais relativas a atividade física e alimentação. Considere os conceitos apresentados a seguir:

I	Evidência convincente – é baseada em estudos epidemiológicos que demonstram associações convincentes entre exposição e doença, com nenhuma ou pouca evidência contrária.
II	Evidência provável – é baseada em estudos que demonstram associações consistentes, razoavelmente, entre exposição e doença, mas nos quais há limitações (falhas) perceptíveis na avaliação da evidência, ou mesmo alguma evidência em contrário que impeça um julgamento mais definitivo.
III	Evidência possível – é baseada, principalmente, em resultados de estudos de caso-controle ou estudos transversais.
IV	Evidência insuficiente – é baseada em resultados de poucos estudos, nos quais a associação entre exposição e doença é sugerida, mas insuficientemente estabelecida.

Considerando-se esses conceitos é correto afirmar:

- A)** Consumo freqüente de refrigerantes tem sido associado a ganho de peso – evidência insuficiente.
- B)** Atividade física regular protege contra o ganho excessivo de peso – evidência provável.
- C)** Fibras dietéticas atuam na regulação do peso corporal – evidência possível.
- D)** Alimentos de alta densidade calórica promovem ganho de peso – evidência convincente.

- 08.** Sobre os vários tipos de arroz utilizados na culinária brasileira, é correto afirmar:
- A)** O arroz polido, de grão curto, favorece a elaboração de arroz refogado, apresentando grãos soltos, após a cocção.
  - B)** A parbolização do arroz favorece a gelatinização do amido do grão e a preservação dos micronutrientes do farelo, incrementando o valor nutritivo do produto.
  - C)** O arroz parboilizado, por não ser submetido a cozimento sob pressão antes do beneficiamento, rende menos que o arroz polido.
  - D)** O arroz integral, pela presença do farelo, favorece a incorporação da água durante o processo de cocção, de modo que o tempo de cozimento é reduzido.
- 09.** A Ficha Técnica de Preparação é “instrumento gerencial de apoio operacional” fundamental para o trabalho do nutricionista no planejamento de cardápios.  
As informações da FTP necessárias à previsão de gêneros alimentícios são:
- A)** receita e peso líquido (PL) *per capita* dos ingredientes.
  - B)** ingredientes e respectivos pesos brutos (PBs) *per capita*s.
  - C)** fator de cocção e PL dos ingredientes.
  - D)** lista de ingredientes e rendimento da preparação.
- 10.** O indicador de parte comestível (IPC) dos alimentos é fundamental para a estimativa do valor nutritivo de um alimento ou preparação. Sobre o IPC, é correto afirmar que
- A)** independe da técnica empregada, do equipamento e do manipulador.
  - B)** se obtém pela relação entre o peso do alimento cozido e o peso do alimento inicial.
  - C)** varia conforme a preparação a que se destina.
  - D)** é fator neutro para a estimativa do custo direto da refeição.
- 11.** A combinação de repolho, feijão e batata-doce, numa mesma refeição, é considerada inadequada, sob o ponto de vista do planejamento de cardápios para indivíduos ou coletividades, devido à condição de serem alimentos
- A)** flatulentos.
  - B)** energéticos.
  - C)** ricos em carboidratos complexos.
  - D)** pobres em gorduras.
- 12.** Sobre a informação nutricional complementar de alimentos, a regulamentação brasileira define que um alimento é considerado
- A)** *diet*, em relação ao sódio, se 100 g do produto pronto para o consumo contiverem, no máximo, 5 g de sódio.
  - B)** *diet*, em relação às gorduras totais, se 100 g do produto pronto para o consumo contiverem 1 g de gorduras.
  - C)** *light*, em relação ao valor energético, sempre que se assegurar uma redução mínima de 25% do valor energético total, em comparação ao convencional, independentemente da redução de calorias em valor absoluto.
  - D)** *light*, em relação ao valor energético, se 100 g do produto pronto para o consumo contiverem até 40 Kcal.

13. Em estudo sobre comportamento alimentar de universitários de moradia estudantil, Alves e Boog (2007) demonstram que a maioria dos estudantes considera que “o fato de comer acompanhado com outras pessoas altera a alimentação de modo positivo”. Com base na fala dos entrevistados, a opção que expressa corretamente o caráter positivo da comensalidade é:
- A) *“Minha alimentação passou a condizer com a minha individualidade.”*
  - B) *“Comer é uma obrigação e o fato de comer com outra pessoa não motiva.”*
  - C) *“Se a comida do bandejão fosse mais agradável eu comeria melhor.”*
  - D) *“(…) não é a mesma coisa comer em casa com a família e comer no bandejão.”*

14. O Núcleo de Educação Infantil da UFRN deverá cumprir as diretrizes da Portaria Interministerial (Ministério da Educação e Ministério da Saúde) nº 1010, de 08 de maio de 2006. O quadro abaixo apresenta algumas dessas diretrizes:

I	Incorporar o tema “alimentação saudável” no projeto político-pedagógico da escola.
II	Favorecer a prevenção da dengue, doença veiculada pela alimentação.
III	Monitorar o estado nutricional das crianças.
IV	Criar uma disciplina específica sobre Segurança Alimentar.

As ações e os eixos prioritários estabelecidos na referida Portaria estão indicados corretamente na opção:

- A) I, II e III
  - B) I e III
  - C) II e IV
  - D) III e IV
15. Sobre a utilização do Índice de Massa Corporal para a avaliação nutricional de indivíduos, é correto afirmar:
- A) Dispensa critérios complementares de diagnóstico nutricional.
  - B) Considera a distribuição de gordura corporal, marcador de risco para DCV.
  - C) É capaz de distinguir, mesmo isoladamente, sobrepeso de hipertrofia muscular.
  - D) Correlaciona-se com a gordura corporal total em adultos.
16. Durante a Semana de Ciência, Tecnologia e Cultura (CIENTEC) da UFRN, os nutricionistas do RU oportunizaram à comunidade acadêmica uma avaliação antropométrica, com tomadas de medidas de peso e altura, relacionando-as a idade e sexo.
- Com base nas recomendações do Ministério da Saúde do Brasil, é correto afirmar:
- A) Um aluno do NEI, com 3 anos de idade, foi considerado com sobrepeso para a idade, pois apresentou o índice peso/idade no percentil 98.
  - B) Uma aluna recém-ingressante da UFRN, com 16 anos, foi considerada obesa, pois apresentou Índice de Massa Corpórea (IMC) correspondendo ao percentil 90.
  - C) Um técnico administrativo de 25 anos foi considerado de baixo peso, pois apresentou IMC igual a 19 kg/m<sup>2</sup>.
  - D) Uma professora aposentada de 66 anos foi considerada eutrófica, pois apresentou IMC igual a 22 kg/m<sup>2</sup>.

17. Levando-se em consideração os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), é correto afirmar que:
- A) A empresa beneficiária, quando oferecer a seus trabalhadores mais de uma refeição diária, deve incluir uma porção de frutas em uma das refeições.
  - B) O percentual protéico-calórico (NdPCal) das refeições deverá ser de, no mínimo, 4% e, no máximo, 10%.
  - C) As refeições principais deverão conter de 600 a 800 calorias, admitindo-se um acréscimo de 20% em relação ao Valor Energético Total de 2000 calorias por dia.
  - D) O percentual de gorduras saturadas nas refeições principais e nas menores deve ser inferior a 15%.
18. Com o objetivo de extrapolar os aspectos quantitativos de análise de cardápios para coletividades, o método de “Avaliação Qualitativa das Preparações do Cardápio” (AQPC) estabelece critérios qualitativos para avaliar a qualidade nutricional e sensorial das preparações.
- A opção que apresenta corretamente dois critérios estabelecidos pelo referido método é:
- A) aroma das preparações e presença de alimentos sulfurados.
  - B) consistência das preparações e quantidade de alimentos gordurosos.
  - C) sabor das preparações e presença de alimentos ricos em ferro.
  - D) cor das preparações e presença de alimentos ricos em enxofre.
19. De acordo com a NR24 (Ministério do Trabalho), que estabelece Condições Sanitárias e de Conforto nos Locais de Trabalho, as áreas previstas para cozinha e para depósito de gêneros alimentícios, em relação à área do refeitório, deverão ser, **respectivamente**, de:
- A) 20% e 30%
  - B) 35% e 20%
  - C) 50% e 20%
  - D) 40% e 10%
20. O limite de tolerância a ruído contínuo ou intermitente permitido, para uma exposição diária de 8 horas, é de até
- A) 85 decibéis.
  - B) 65 decibéis.
  - C) 95 decibéis.
  - D) 105 decibéis.
21. Considere uma Unidade de Alimentação e Nutrição que produz 850 refeições diariamente, funciona, de segunda a sábado, com jornada diária de trabalho de 7,3 horas, e concede aos funcionários 30 dias de férias e 12 feriados anuais. Considere também que o tempo médio gasto para o preparo e a distribuição de uma refeição é de 12 minutos.
- De acordo com o Indicador de Pessoal Total (IPT), a referida unidade deverá ter, portanto
- A) 27 funcionários.
  - B) 24 funcionários.
  - C) 31 funcionários.
  - D) 34 funcionários.

22. Considere as seguintes afirmativas, relacionadas às Boas Práticas em Serviços de Alimentação:

I	Alimentos frios como sobremesas cremosas, maioneses, salpicão e algumas preparações à base de frios e laticínios devem ser mantidos nos balcões de distribuição sob temperaturas de, no máximo, 10°C por até 4 horas.
II	Temperaturas inferiores a 70°C podem ser utilizadas no tratamento térmico desde que as combinações de tempo e temperatura sejam suficientes para assegurar a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos.
III	No processo de resfriamento pós-cocção, a temperatura de um alimento preparado deve ser reduzida de 70°C para 21°C em até 4 horas e em seguida o mesmo deverá ser conservado sob refrigeração.
IV	Para conservação a quente, os alimentos devem ser submetidos à temperatura superior a 60°C por, no máximo, 6 horas.

A opção em que todas as afirmativas são corretas é:

- A) I, II e III
- B) I, II e IV
- C) II, III e IV
- D) I, III e IV

23. Entre os Procedimentos Operacionais Padronizados obrigatórios nos Serviços de Alimentação e estabelecidos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária por meio da Resolução RDC 216 de 15 de setembro de 2004, incluem-se:

- A) transporte do alimento preparado.
- B) manejo dos resíduos.
- C) controle integrado de vetores e pragas urbanas.
- D) exposição ao consumo do alimento preparado.

24. *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* e *Bacillus cereus* são microrganismos patogênicos indicadores, **respectivamente**, de:

- A) contaminação fecal; contaminação ambiental; presença de material nasal ou orofaríngeo.
- B) contaminação ambiental; presença de material nasal ou orofaríngeo; contaminação fecal.
- C) presença de material nasal ou orofaríngeo; contaminação ambiental; contaminação fecal.
- D) contaminação fecal; presença de material nasal ou orofaríngeo; contaminação ambiental.

25. Alimentos, cuja atividade de água é de 0,60, como leite em pó, podem favorecer o crescimento de

- A) *Pseudomonas*.
- B) bactérias halófilas.
- C) leveduras osmófilas.
- D) *Campylobacter*.

26. Em um alimento submetido à temperatura de 68°C por, no mínimo, 3 minutos, pode ocorrer a sobrevivência de
- A) *Brucella sp.*
  - B) Esporos de mesófilos.
  - C) *Salmonella sp.*
  - D) *Staphylococcus aureus*.
27. Em junho de 2009, a ANVISA determinou que fossem publicadas, no rótulo dos ovos comercializados no país, novas orientações aos consumidores, no que se refere a riscos para a saúde relacionados ao consumo desses alimentos.
- Entre as novas advertências a serem incluídas no rótulo, encontra-se a seguinte recomendação:
- A) "Manter os ovos preferencialmente refrigerados."
  - B) "O consumo deste alimento bem cozido pode causar danos à saúde."
  - C) "Os ovos são veículos de *Salmonella*."
  - D) "Lavar os ovos com água e sabão, antes de armazená-los sob refrigeração."
28. Sobre a reutilização de óleo para fritura, em serviços de alimentação, pode-se afirmar:
- A) O óleo que estiver livre de alterações físico-químicas e sensoriais evidentes poderá ser reutilizado, após ser filtrado em filtro ou pano branco fervido por 15 minutos.
  - B) O óleo utilizado para peixe só poderá ser reutilizado em outros tipos de alimentos se estiver isento de alterações físico-químicas e sensoriais.
  - C) Na impossibilidade de controle de temperatura, o óleo utilizado na fritura de alimentos deverá ser trocado a cada três dias.
  - D) A temperatura do óleo deverá ser controlada durante todo o processo, não devendo ultrapassar 200°C.
29. Tratando-se de recurso junto à Vigilância Sanitária, após notificação, pelas autoridades competentes, de auto de infração, a empresa autuada poderá apresentar defesa ou impugnação do processo no prazo de
- A) 7 dias.
  - B) 10 dias.
  - C) 30 dias.
  - D) 15 dias.
30. Sobre as responsabilidades do nutricionista, quanto a estágio para alunos do curso de Nutrição, é correto afirmar:
- A) Os estágios obrigatórios dispensam a supervisão docente, quando se assegura a supervisão direta do responsável técnico da empresa.
  - B) Nas áreas de atuação privativa do nutricionista, os estágios não obrigatórios devem ser supervisionados por nutricionista.
  - C) Os estágios não obrigatórios para o aluno de Nutrição, em áreas de formação geral, exigem a supervisão do nutricionista.
  - D) Devem ser delegadas ao estagiário atividades privativas do nutricionista, independentemente da forma de supervisão.