

**MARINHA DO BRASIL**  
**DIRETORIA DE ENSINO DA MARINHA**

***CONCURSO PÚBLICO DE ADMISSÃO AO CORPO***  
***AUXILIAR DE PRAÇAS***  
***CPA-CAP/2016***

NÃO ESTÁ AUTORIZADA A UTILIZAÇÃO  
DE MATERIAL EXTRA

**NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

### QUESTÃO 1

Os processos básicos de cocção de alimentos se realizam por meio de calor úmido, seco e misto. São métodos de cocção por calor úmido, seco e misto, respectivamente:

- (A) brasear, assar e ferver.
- (B) refogar, fritar e assar.
- (C) ferver, saltear e ensopar.
- (D) ensopar, frigar e brasear.
- (E) ferver, refogar e assar.

### QUESTÃO 2

Qual a opção que NÃO é indicada na prevenção da entrada de moscas e outros insetos voadores na Unidade de Alimentação e Nutrição?

- (A) Portas com fechamento automático.
- (B) Cortina de PVC.
- (C) Película de proteção.
- (D) Protetor no rodapé.
- (E) Cortina de ar.

### QUESTÃO 3

Assinale a opção que apresenta um alimento fonte de vitamina D.

- (A) Óleo de fígado de peixe.
- (B) Germe de trigo.
- (C) Couve.
- (D) Feijão preto.
- (E) Óleo de coco.

### QUESTÃO 4

Que tipo de dieta é recomendada para pacientes que se encontram entre o terceiro dia e a terceira semana após a cirurgia de *Bypass* gástrico (redução de estômago)?

- (A) Líquidos claros.
- (B) Branda.
- (C) Líquida completa.
- (D) Pastosa.
- (E) Normal.

### QUESTÃO 5

A classificação botânica das hortaliças indica características de estrutura e composição química que irão determinar a forma e preparação a ser escolhida. Assinale a opção que apresenta as hortaliças classificadas como folhas.

- (A) Bertalha, alho-poró e alcachofra.
- (B) Couve-flor, espinafre e agrião.
- (C) Mostarda, repolho e couve.
- (D) Jiló, aspargo e repolho.
- (E) Nabo, alface e salsa.

### QUESTÃO 6

De acordo com a classificação botânica, o brócolis é considerado

- (A) caule.
- (B) folha.
- (C) fruto.
- (D) bulbo.
- (E) flor.

### QUESTÃO 7

A insulina é o hormônio que mais controla a concentração sanguínea de

- (A) lipídeos.
- (B) sódio.
- (C) cálcio.
- (D) ferro.
- (E) glicose.

### QUESTÃO 8

Os micro-organismos multiplicam-se nos alimentos quando encontram condições ideais de

- (A) umidade, tempo e luz.
- (B) nutriente, tempo e teor de gordura.
- (C) tempo, acidez e luz.
- (D) temperatura, tempo e teor de gordura.
- (E) umidade, nutriente e temperatura.

### QUESTÃO 9

Assinale a opção que apresenta um alimento que faz parte da alimentação de indivíduos veganos.

- (A) Queijo de búfala.
- (B) Iogurte.
- (C) Omelete.
- (D) Tofu.
- (E) Pudim de leite.

### QUESTÃO 10

Assinale a opção que NÃO apresenta um benefício da amamentação para a mãe.

- (A) Fortalece a ligação com o bebê.
- (B) Diminui o risco de câncer de mama.
- (C) Aumenta a autoestima materna.
- (D) Economiza dinheiro não gasto em leite artificial.
- (E) Aumenta o sangramento pós parto.

### QUESTÃO 11

Assinale a opção que apresenta um processo de cocção por calor úmido.

- (A) Ar confinado.
- (B) Cocção em forno.
- (C) Cocção a vapor sob pressão.
- (D) Imersão em fritura.
- (E) Grelha.

### QUESTÃO 12

O corte da carne picada deve obedecer a um mesmo padrão de tamanho e formato, para uma boa apresentação e cocção uniforme. Qual é o corte que deve apresentar cubos de, aproximadamente, 4 cm?

- (A) Goulash.
- (B) Iscas.
- (C) Picadinho.
- (D) Brochette.
- (E) Escalope.

### QUESTÃO 13

Qual é a média de ganho de peso durante o primeiro trimestre de gestação?

- (A) 1 a 2kg
- (B) 2 a 2,5kg
- (C) 2,5 a 3,5kg
- (D) 3 a 4kg
- (E) 4 a 4,5kg

### QUESTÃO 14

Quantos minutos são necessários para o preparo de ovo cozido duro?

- (A) 5
- (B) 8
- (C) 10
- (D) 12
- (E) 15

### QUESTÃO 15

Próximo ao horário do almoço, o cozinheiro avisa que a couve-flor que seria servida encontra-se imprópria para o consumo. Que outro vegetal do grupo A poderia ser sugerido ao nutricionista para substituí-la?

- (A) Beterraba.
- (B) Repolho.
- (C) Quiabo.
- (D) Aipim.
- (E) Chuchu.

### QUESTÃO 16

De acordo com os "Dez passos para uma alimentação saudável: Guia Alimentar para crianças menores de dois anos", o ovo cozido (clara e gema) pode ser introduzido na alimentação da criança a partir de

- (A) 6 meses de idade.
- (B) 7 meses de idade.
- (C) 8 meses de idade.
- (D) 10 meses de idade.
- (E) 1 ano de idade.

### QUESTÃO 17

Assinale a opção que apresenta um transtorno alimentar.

- (A) Depressão.
- (B) Bulimia nervosa.
- (C) Síndrome metabólica.
- (D) Hipertensão arterial sistêmica.
- (E) Hipercolesterolemia.

### QUESTÃO 18

Com relação ao sistema misto de distribuição de refeições, é correto afirmar que

- (A) as refeições são produzidas e porcionadas na cozinha e alguns itens, como sobremesas, leite e café, são adicionados à bandeja dos pacientes nas copas de apoio das unidades de internação.
- (B) nesse sistema, é possível que seja feita uma melhor supervisão de montagem dos pratos, controle higiênico-sanitário e controle de sobras.
- (C) as refeições são preparadas na cozinha e porcionadas nas copas de apoio das unidades de internação.
- (D) nesse sistema, há maior risco de contaminação em virtude da maior manipulação das preparações e pode haver inadequação na apresentação dos pratos e bandejas dos pacientes.
- (E) as refeições são preparadas integralmente na cozinha, porcionadas no mesmo local e seguem em carros térmicos para o quarto dos pacientes.

### QUESTÃO 19

Segundo a RDC 63, de 6 de julho de 2000, que fixa os requisitos mínimos exigidos para a Terapia de Nutrição Enteral, no que tange à infraestrutura física de uma unidade destinada ao preparo de nutrição enteral (NE) é correto afirmar que

- (A) os sanitários devem ter comunicação direta com a sala de manipulação e armazenamento para facilitar o acesso dos funcionários.
- (B) todas as tubulações devem ser expostas nas paredes, pisos ou tetos para melhor visualização.
- (C) a sala de manipulação deve possuir duas passagens (guichê ou similar) distintas para entrada de insumos limpos e saída de NE pronta.
- (D) é permitida a existência de ralo no piso da sala de manipulação de NE.
- (E) na sala de manipulação de NE, é obrigatória a instalação de fogão, microondas, geladeira e freezer de qualquer tipo.

### QUESTÃO 20

Com relação aos fatores que interferem na escolha dos equipamentos de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (U.A.N.), assinale a opção INCORRETA.

- (A) Número de refeições.
- (B) Padrão do cardápio.
- (C) Características do cliente.
- (D) Dimensionamento da área física.
- (E) Valor nutricional dos alimentos.

### QUESTÃO 21

Assinale a opção que apresenta características do leite longa vida.

- (A) É um produto isento de gordura.
- (B) É um produto natural obtido por ordenha mecânica e que exige distribuição com prioridade de tempo.
- (C) É obtido a partir do leite em pó desengordurado, reconstituído, no qual é adicionado leite natural para elevar o teor de gordura (leite parcialmente desengordurado).
- (D) Apresenta ótima qualidade, é homogeneizado e submetido à temperatura ultraelevada.
- (E) É um produto natural, integral e pasteurizado.

### QUESTÃO 22

Com relação à higienização de frutas, legumes e verduras, é correto afirmar que

- (A) a solução sanificante pode ser à base de hipoclorito de sódio ou água sanitária com alvejantes e/ou perfumes.
- (B) nem todas as frutas, verduras e legumes precisam ser sanificados.
- (C) após o tempo de contato com o sanificante, frutas, verduras e legumes devem ser escorridos antes de serem utilizados.
- (D) em casos de falta de soluções cloradas, o vinagre é uma boa opção de sanificante a ser utilizado.
- (E) a lavagem que precede a sanificação reduz em até 30% a contagem total de bactérias do alimento.

### QUESTÃO 23

A formação de cálculos na vesícula biliar, denomina-se colelitíase. Nesses casos, a dieta deve contemplar

- (A) alto teor de proteínas.
- (B) baixo teor de carboidratos.
- (C) baixo teor de lipídios.
- (D) baixo teor de proteínas.
- (E) alto teor de lipídios.

### QUESTÃO 24

Com relação à higienização das instalações, equipamentos e utensílios de uma Unidade de Alimentação e Nutrição, é correto afirmar que

- (A) a sanificação por água quente, usada em máquinas de lavar louça, não dispensa o uso de sanificantes químicos na louça.
- (B) genericamente, as superfícies são higienizadas seguindo os seguintes passos: remoção dos resíduos, lavagem, enxágue, sanificação e segundo enxágue.
- (C) as fibras (esponjas) de limpeza não requerem nenhum cuidado especial de higiene podendo ser deixadas com sabão para evitar contaminação.
- (D) após a utilização de álcool 70%, deve-se proceder o enxágue com água corrente após o tempo de contato requerido com o sanificante.
- (E) as soluções cloradas são muito utilizadas em mesas, bancadas e interior de geladeiras, especialmente por não deixarem odor residual e não serem corrosivas.

### QUESTÃO 25

Qual a Ingestão Dietética de Referência (DRI) para o consumo total de água por dia para uma mulher sedentária, segundo o National Academy of Sciences (2004)?

- (A) 1L
- (B) 1,6L
- (C) 2L
- (D) 2,5L
- (E) 2,7L

### QUESTÃO 26

Qual a vitamina que, quando deficiente no organismo, pode causar o raquitismo (uma condição em crianças em crescimento caracterizada pela malformação dos ossos)?

- (A) A
- (B) K
- (C) C
- (D) D
- (E) E

### QUESTÃO 27

Quanto maior a atividade de água em um alimento, maior pode ser o desenvolvimento microbiano. Considerando a atividade de água, que alimentos NÃO são considerados potencialmente perigosos?

- (A) Ovos.
- (B) Queijos.
- (C) Frutos do mar.
- (D) Cereais.
- (E) Frangos frescos.

### QUESTÃO 28

O leite condensado é submetido à evaporação até

- (A) 3/4 do volume inicial e adicionado de 60% de açúcar.
- (B) 1/3 do volume inicial e adicionado de 40% de açúcar.
- (C) 1/2 do volume inicial e adicionado de 50% de açúcar.
- (D) 1/3 do volume inicial e adicionado de 50% de açúcar.
- (E) 1/2 do volume inicial e adicionado de 40% de açúcar.

### QUESTÃO 29

Assinale a opção que apresenta uma norma de higiene pessoal que deve ser adotada por manipuladores de alimentos.

- (A) Utilizar desodorantes perfumados ou colônias.
- (B) Os homens devem fazer a barba semanalmente.
- (C) Não carregar no uniforme objetos como canetas e celulares.
- (D) As mulheres devem manter os cabelos aparados.
- (E) Utilizar acessórios como brincos, anéis e relógios.

### QUESTÃO 30

Assinale a opção que apresenta um alimento rico em potássio.

- (A) Batata.
- (B) Pera.
- (C) Maçã.
- (D) Pão francês.
- (E) Margarina.

### QUESTÃO 31

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasília, 2014), são exemplos de alimentos processados e ultraprocessados, respectivamente:

- (A) palmito em conserva e macarrão instantâneo.
- (B) pepino em conserva e frutas cristalizadas.
- (C) biscoito recheado e refrigerante.
- (D) salgadinhos "de pacote" e atum enlatado.
- (E) carne-seca e fruta em calda.

### QUESTÃO 32

Assinale a opção que apresenta uma técnica de preparo.

- (A) Descascar.
- (B) Lavar.
- (C) Picar.
- (D) Limpar.
- (E) Coccionar.

### QUESTÃO 33

Em se tratando do armazenamento de produtos estáveis à temperatura ambiente, a preocupação com a temperatura diminui, mas não inexistente. A temperatura ideal de armazenamento desses produtos é de, no máximo:

- (A) 12°C
- (B) 17°C
- (C) 20°C
- (D) 26°C
- (E) 32°C

### QUESTÃO 34

A sopa elaborada com purê de vegetais e molho bechamel é chamada de sopa

- (A) mista.
- (B) creme.
- (C) *velouté*.
- (D) purê.
- (E) típica.

### QUESTÃO 35

As hortaliças podem ser cortadas em formatos diferentes para atender às exigências estéticas de certas receitas. O corte designado "Juliana" tem a seguinte característica:

- (A) corte em forma de bolinhas de tamanhos diversos, utilizando-se um cortador especial.
- (B) corte em cubo de 1cm.
- (C) forma de cilindro, com pedaços de 3 a 4 cm.
- (D) tirinhas de 4 a 5cm de comprimento por 2 a 3 mm de largura.
- (E) cubos de 2 a 3 mm<sup>2</sup>.

### QUESTÃO 36

O ovo apresenta inúmeras funções ao ser incorporado a uma preparação. Na preparação de molho maionese, a função do ovo é:

- (A) espessar.
- (B) emulsificar.
- (C) unir.
- (D) envolver.
- (E) aerar.

### QUESTÃO 37

Os pacientes portadores de doença celíaca devem excluir da alimentação os seguintes alimentos, EXCETO:

- (A) trigo.
- (B) milho.
- (C) malte.
- (D) cevada.
- (E) centeio.

### QUESTÃO 38

Com relação aos móveis e utensílios utilizados em uma Unidade de Alimentação e Nutrição, coloque V (verdadeiro) ou F (falso) nas afirmativas abaixo, assinalando a seguir a opção que apresenta a sequência correta.

- ( ) O uso de utensílios de madeira é proibido em locais que fazem fracionamento, preparo ou manipulação de alimentos.
- ( ) As superfícies das bancadas devem ser de mármore pois apresentam as características de impermeabilidade requeridas pelas legislações.
- ( ) As tábuas de corte em polipropileno possuem maior facilidade de higienização e podem durar mais tempo do que as de vidro.
- ( ) É proibida a utilização de talheres com cabos de madeira.
- ( ) Colheres ou pás de polipropileno não podem ficar dispostas dentro das panelas ou caldeiras enquanto há tratamento térmico.

- (A) (V)(F)(F)(F)(V)
- (B) (F)(V)(V)(V)(F)
- (C) (F)(F)(V)(V)(F)
- (D) (V)(V)(V)(F)(F)
- (E) (F)(F)(F)(V)(V)

### QUESTÃO 39

Qual alimento é classificado como tubérculo ou raiz?

- (A) Repolho.
- (B) Chuchu.
- (C) Alho-poró.
- (D) Beterraba.
- (E) Cebola.

### QUESTÃO 40

Assinale a opção que apresenta alimentos que podem ser incluídos na dieta líquida clara.

- (A) Vegetais.
- (B) Cereais.
- (C) Pão.
- (D) Leite.
- (E) Gelatina.

### QUESTÃO 41

Assinale a opção que apresenta um macronutriente.

- (A) Vitamina D.
- (B) Magnésio.
- (C) Sódio.
- (D) Cálcio.
- (E) Lipídeo.

#### QUESTÃO 42

Os perigos nos alimentos podem ser considerados de natureza biológica, química ou física. Assinale a opção que apresenta, respectivamente, exemplos desses três tipos de perigos.

- (A) Bactérias, alérgenos e bolores.
- (B) Micotoxinas, aditivos químicos e bolores.
- (C) Aditivos químicos, cabelo e vírus.
- (D) Leveduras, vírus e micotoxinas.
- (E) Bolores, pesticidas e pelos.

#### QUESTÃO 43

Ao se bater clara de ovo, ocorre retenção de ar devido à viscosidade da ovoalbumina, o que confere esponjosidade e leveza às preparações. A adição de limão (ácido) ou açúcar às claras batidas gera:

- (A) menor estabilidade.
- (B) maior estabilidade.
- (C) manutenção da estabilidade.
- (D) aumento do volume.
- (E) diminuição do volume.

#### QUESTÃO 44

Como são chamados os alimentos contidos em uma cuba que não foi distribuída, durante o horário do almoço, e permaneceu no *passthrough*?

- (A) Desperdício.
- (B) Resto.
- (C) Excedente.
- (D) Sobressalente.
- (E) Sobra.

#### QUESTÃO 45

Qual é o mais doce dos açúcares simples que tem sido amplamente utilizado em alimentos processados?

- (A) Frutose.
- (B) Glicose.
- (C) Sacarose.
- (D) Lactose.
- (E) Galactose.

#### QUESTÃO 46

Com relação ao arroz, correlacione o tipo às suas respectivas características e, em seguida, assinale a opção correta.

##### TIPOS

- I- Arroz integral
- II- Arroz polido
- III- Arroz arbóreo
- IV- Arroz parboilizado

##### CARACTERÍSTICAS

- ( ) É considerado um produto semi-integral.
- ( ) É mais nutritivo e de cocção mais demorada que o arroz branco.
- ( ) Após cozido, tem consistência cremosa e, por isso, é usado para preparar risoto.
- ( ) Apresenta maior valor nutritivo e rendimento que o arroz branco.
- ( ) É a variedade mais consumida no Brasil e costuma acompanhar o feijão nas refeições.

- (A) (II) (IV) (III) (-) (I)
- (B) (-) (I) (II) (IV) (III)
- (C) (II) (III) (I) (-) (IV)
- (D) (IV) (III) (II) (I) (-)
- (E) (-) (I) (III) (IV) (II)

#### QUESTÃO 47

Assinale a opção que completa corretamente as lacunas da sentença abaixo.

A curva ABC é uma ferramenta gerencial utilizada para administração de estoques em cozinhas institucionais. Sendo assim, há grupos divididos em três classes. A classe A da curva é definida por itens que possuem custo \_\_\_\_\_ e consumo \_\_\_\_\_.

- (A) baixo/baixo
- (B) alto/baixo
- (C) alto/alto
- (D) intermediário/intermediário
- (E) baixo/intermediário

#### QUESTÃO 48

A ingestão recomendada de lipídios, como um percentual do total de calorias, é de

- (A) 10 a 15%.
- (B) 15 a 20%.
- (C) 20 a 35%.
- (D) 35 a 40%.
- (E) 40 a 50%.

#### QUESTÃO 49

Assinale a opção que apresenta um edulcorante natural.

- (A) Sacarina.
- (B) Esteviosídeo.
- (C) Ciclamato.
- (D) Acessulfame K.
- (E) Aspartame.

#### QUESTÃO 50

Assinale a opção que NÃO corresponde às recomendações dietéticas para a redução do risco de doenças cardiovasculares, segundo a *American Heart Association*.

- (A) Queimar, pelo menos, a quantidade de calorias consumidas.
- (B) Selecionar diariamente produtos sem gordura, com 1% de gordura ou de baixo teor de gordura.
- (C) Escolher e preparar alimentos com pouco ou nenhum sal.
- (D) Consumir peixe uma vez por semana.
- (E) Eliminar alimentos que contenham óleos vegetais parcialmente hidrogenados para reduzir gordura trans na dieta.