

MARINHA DO BRASIL
DIRETORIA DE ENSINO DA MARINHA

***(CONCURSO PÚBLICO DE ADMISSÃO AO CURSO DE
FORMAÇÃO PARA INGRESSO NO CORPO AUXILIAR
DE PRAÇAS DA MARINHA / CP-CAP/2013)***

**NÃO ESTÁ AUTORIZADA A UTILIZAÇÃO DE
MATERIAL EXTRA**

TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

- 1) De acordo com o Guia Alimentar para a população brasileira, do Ministério da Saúde (2004), qual é a recomendação mínima de fibras, em gramas/dia, para um adulto?
- (A) 15
 - (B) 20
 - (C) 23
 - (D) 25
 - (E) 30
- 2) O colostro é o leite produzido nos primeiros dias pós-parto e é ideal para o bebê devido ao seu alto teor de:
- (A) proteína.
 - (B) glicose.
 - (C) vitamina C.
 - (D) ferro.
 - (E) lipídeos.
- 3) Considerando o processo de aquisição de carnes magras para o preparo de estrogonofe, qual é o corte bovino que deve ser utilizado?
- (A) Picanha.
 - (B) Fraldinha.
 - (C) Contrafilé.
 - (D) Chã de dentro.
 - (E) Acém.
- 4) O desenvolvimento da aterosclerose está intimamente relacionado à presença de fatores de riscos modificáveis e não modificáveis. Assinale a opção que apresenta um fator de risco modificável.
- (A) Diabetes.
 - (B) Hereditariedade de doença coronariana prematura.
 - (C) Idade superior a 45 anos para homem.
 - (D) Raça.
 - (E) Idade superior a 55 anos para mulheres.

- 5) Óleos e gorduras utilizados nas preparações de alimentos devem ser aquecidos a temperaturas não superiores a:
- (A) 100°C
 - (B) 120°C
 - (C) 150°C
 - (D) 180°C
 - (E) 200°C
- 6) Quais são os grupos populacionais que possuem as maiores recomendações de ferro?
- (A) Crianças e lactentes.
 - (B) Lactantes e idosos.
 - (C) Gestantes e mulheres entre 19 e 50 anos.
 - (D) Homens entre 19 e 50 anos e adolescentes.
 - (E) Escolares e pré-escolares.
- 7) Considerando o teor de glicídios, as hortaliças são classificadas em tipos A, B e C. Assinale a opção que apresenta hortaliças dos tipos A, B e C, respectivamente:
- (A) agrião, chuchu, abóbora.
 - (B) brócolis, beterraba, batata-baroa.
 - (C) couve-flor, milho-verde, inhame.
 - (D) nabo, vagem, abóbora.
 - (E) milho-verde, acelga, ervilha verde.
- 8) Na introdução da alimentação complementar ao leite materno, é importante oferecer nos intervalos:
- (A) chás.
 - (B) água.
 - (C) suplemento proteico.
 - (D) fórmula infantil.
 - (E) suplemento vitamínico-mineral.
- 9) Assinale a opção que apresenta uma das características do peixe fresco.
- (A) Escama opaca.
 - (B) Ventre volumoso.
 - (C) Pele de cor embaçada.
 - (D) Guelras ressequidas.
 - (E) Olhos salientes.

- 10) As mudanças hormonais na gestação, principalmente o aumento da progesterona, relaxam a musculatura intestinal, diminuindo o peristaltismo e ocasionando a constipação intestinal. São medidas que favorecem o funcionamento intestinal, EXCETO:
- (A) aumento da ingestão de água.
 - (B) aumento da ingestão de frutas secas.
 - (C) uso de laxantes diariamente.
 - (D) caminhadas regulares.
 - (E) uso regular de hortaliças.
- 11) Define-se contaminação cruzada como o contato
- (A) entre os alimentos crus e os produtos embalados antes do processo de cocção.
 - (B) entre os alimentos crus e os alimentos que ainda vão sofrer cocção.
 - (C) entre utensílios antes do pré-preparo dos alimentos crus.
 - (D) direto ou indireto entre os alimentos crus, semipreparados e prontos para o consumo.
 - (E) direto entre os manipuladores de alimentos antes de iniciar o pré-preparo de alimentos.
- 12) Assinale a opção que apresenta uma das atribuições do Técnico em Nutrição e Dietética.
- (A) Exercer atividade de porcionamento, transporte e distribuição das refeições.
 - (B) Avaliar as características sensoriais dos alimentos preparados de acordo com o padrão de qualidade estabelecido.
 - (C) Confeccionar cardápios somente para populações sadias.
 - (D) Planejar programas de educação alimentar.
 - (E) Elaborar normas de segurança ocupacional.
- 13) Na etapa em que os alimentos já sofreram cocção inicial, qual deve ser a temperatura de segurança que o alimento deve atingir em seu interior no reaquecimento?
- (A) 65°C
 - (B) 70°C
 - (C) 74°C
 - (D) 76°C
 - (E) 100°C

- 14) Considerando os procedimentos de higienização das geladeiras das Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), com que frequência deve ser realizado o degelo?
- (A) Diário.
 - (B) Semanal
 - (C) Quinzenal.
 - (D) Mensal.
 - (E) Bimensal.
- 15) Em relação ao *Diabetes Mellitus*, assinale a opção correta.
- (A) O açúcar deve ser evitado e o peso corporal mantido próximo ao ideal.
 - (B) A dieta recomendada deve ser pobre em proteínas e carboidratos, e uma rica em lipídios.
 - (C) Enfatiza-se o controle da glicemia, uma ingestão nutricional adequada e uma dieta hipercalórica.
 - (D) Deve-se limitar a ingestão de fibras.
 - (E) Devem ser realizadas no máximo quatro refeições diárias.
- 16) Qual é a vitamina que interfere diretamente no processo de coagulação?
- (A) A
 - (B) B12
 - (C) C
 - (D) D
 - (E) K
- 17) De acordo com o Regulamento Técnico para Terapia de Nutrição Enteral, assinale a opção correta.
- (A) A nutrição enteral em sistema fechado requer manipulação prévia à sua administração.
 - (B) A sala de manipulação de nutrição enteral deve ser sanitizada e arejada, devendo-se manipular fórmulas infantis neste mesmo ambiente.
 - (C) A nutrição enteral não industrializada não deve ser administrada imediatamente após sua manipulação.
 - (D) O acesso de pessoas às áreas de manipulação da nutrição enteral é livre.
 - (E) Devem existir procedimentos operacionais escritos para todas as etapas do processo de preparação da nutrição enteral.

- 18) Considerando os meios artificiais para assegurar o conforto térmico nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), que recurso tem sido muito utilizado para movimentar o ar interno, renovando-o constantemente?
- (A) Ventilador.
 - (B) Circulador.
 - (C) Exaustor.
 - (D) Janela.
 - (E) Ar-condicionado.
- 19) Qual é o tipo de distribuição de refeições que utiliza balcão térmico, bandejas e copeiros?
- (A) À francesa.
 - (B) À inglesa.
 - (C) À americana.
 - (D) Cafeteria.
 - (E) Serviço à mesa.
- 20) Considerando o uso do sal iodado para as papas salgadas, é correto afirmar que:
- (A) não deve ser utilizado.
 - (B) deve ser usado moderadamente.
 - (C) deve ser adicionado somente após a cocção.
 - (D) deve ser utilizado como conservante.
 - (E) deve ser substituído por temperos industrializados.
- 21) Qual deve ser a validade dos farináceos que foram transferidos de suas embalagens abertas ou danificadas para recipientes plásticos adequados?
- (A) 10 dias.
 - (B) 30 dias.
 - (C) 50 dias.
 - (D) 60 dias.
 - (E) 90 dias.

- 22) Em relação ao sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC), define-se ponto crítico como
- (A) a situação crítica já corrigida.
 - (B) o local ou a situação onde estão presentes os perigos com risco à saúde e que devem ser controlados.
 - (C) a gravidade da doença ou as suas consequências.
 - (D) um valor utilizado como critério de segurança.
 - (E) a probabilidade da ocorrência de perigos.
- 23) A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que todas as gestantes recebam suplemento de ferro como profilaxia no:
- (A) 1º trimestre gestacional.
 - (B) 2º trimestre gestacional.
 - (C) último mês gestacional.
 - (D) 3º trimestre gestacional.
 - (E) 1º mês gestacional.
- 24) Como se denomina o amarrado de cheiros-verdes?
- (A) *Fondant*.
 - (B) *Poché*.
 - (C) *Bouquet garni*.
 - (D) *Braisage*.
 - (E) *Concassé*.
- 25) Qual é a cor ideal a ser utilizada no teto das Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) que apresenta percentual de reflexão acima de 80%?
- (A) Creme.
 - (B) Branco.
 - (C) Amarelo-palha.
 - (D) Bege.
 - (E) Cinza claro.
- 26) O óleo composto tem em sua composição:
- (A) óleo de canola + óleo de girassol.
 - (B) azeite de oliva + óleo de canola.
 - (C) óleo de soja + óleo de canola.
 - (D) azeite de oliva + óleo de soja.
 - (E) azeite de oliva + óleo de milho.

- 27) O ferro é um micronutriente essencial ao crescimento, principalmente na fase pré-escolar. Assinale a opção que apresenta somente alimentos com quantidades satisfatórias deste elemento.
- (A) Carne, leite e fígado.
 - (B) Dendê, cupuaçu e fígado.
 - (C) Leite, couve e bucho.
 - (D) Carne, feijões e fígado.
 - (E) Feijão, mariscos e abacaxi.
- 28) Assinale a opção que apresenta um dos pontos de corte proposto para o índice de massa corporal (IMC) de um idoso eutrófico, em Kg/m².
- (A) 17 a 24
 - (B) 20 a 24
 - (C) 20 a 27
 - (D) 22 a 24
 - (E) 22 a 27
- 29) Assinale a opção que completa corretamente as lacunas da sentença abaixo.
A Organização Mundial de Saúde (OMS) preconiza que o aleitamento materno seja realizado da seguinte forma: exclusivo até ____ meses e complementar até _____ ano (s) de vida.
- (A) 4 / 3
 - (B) 4 / 1
 - (C) 6 / 1
 - (D) 6 / 2
 - (E) 4 / 2
- 30) Em relação às Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), NÃO é considerado um local de processamento a área de
- (A) preparações prévias.
 - (B) cocção.
 - (C) expedição de preparações.
 - (D) higienização de utensílios utilizados no processamento.
 - (E) higienização de bandejas.

- 31) As recomendações de vitamina A para gestantes são facilmente atingidas quando da ingestão de alimentos como:
- (A) kiwi.
 - (B) morango.
 - (C) mamão Papaya.
 - (D) grão de bico.
 - (E) pepino.
- 32) Sabe-se que as verduras e os legumes podem ser classificados de acordo com a sua parte comestível. Assinale a opção que apresenta um alimento considerado caule.
- (A) Agrião.
 - (B) Palmito.
 - (C) Alho-poró.
 - (D) Quiabo.
 - (E) Alho.
- 33) As prateleiras inferiores das geladeiras devem ser utilizadas para armazenar alimentos
- (A) semiprontos.
 - (B) prontos para consumo.
 - (C) crus.
 - (D) salgados.
 - (E) enlatados.
- 34) Assinale a opção que apresenta uma vitamina lipossolúvel.
- (A) B1
 - (B) C
 - (C) B6
 - (D) B12
 - (E) K
- 35) Assinale a opção que apresenta um método de união de alimentos.
- (A) Moer.
 - (B) Triturar.
 - (C) Sovar.
 - (D) Espremer.
 - (E) Coar.

- 36) Quais são as principais fontes da vitamina B12?
- (A) Frutas, vegetais e leguminosas.
 - (B) Carnes, vísceras, leite e ovos.
 - (C) Carnes, frutas cítricas e óleo de soja.
 - (D) Óleo de gérmen de trigo, vegetais folhosos e frutas.
 - (E) Cereais, leguminosas e ovos.
- 37) Os suplementos alimentares com agentes microbianos que afetam o hospedeiro de modo benéfico por meio de inúmeros e variados processos denominam-se:
- (A) bioflavonoides.
 - (B) prebióticos.
 - (C) fibras alimentares.
 - (D) glicosaminas.
 - (E) probióticos.
- 38) Assinale a opção que apresenta uma característica de fibra insolúvel.
- (A) Retardar o esvaziamento gástrico.
 - (B) Promover a formação de soluções viscosas.
 - (C) Formar ácidos graxos de cadeia curta.
 - (D) Acelerar o trânsito intestinal.
 - (E) Não aumentar o volume das fezes.
- 39) São exemplos de alimentos que compõem dietas com mínima formação de resíduo, EXCETO:
- (A) bebida isotônica.
 - (B) leite.
 - (C) gelatina.
 - (D) *consomé*.
 - (E) água de coco.
- 40) Os alimentos que possuem validade indeterminada são os:
- (A) supergelados.
 - (B) liofilizados.
 - (C) congelados.
 - (D) pasteurizados.
 - (E) resfriados.

- 41) Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2004), as principais deficiências nutricionais que acometem a população brasileira são a carência de
- (A) vitamina A e a anemia por deficiência de ferro.
 - (B) vitamina C e a anemia por deficiência de vitamina B12.
 - (C) vitamina D e o déficit no crescimento por carência de cálcio.
 - (D) vitamina A e o déficit no crescimento por carência de cálcio.
 - (E) vitamina D e o déficit no crescimento por desnutrição.
- 42) Qual é o nutriente que tem sido recomendado para gestantes com a finalidade de amenizar o desconforto das náuseas e vômitos?
- (A) Ácido fólico.
 - (B) Ferro.
 - (C) Cálcio.
 - (D) Vitamina B6.
 - (E) Vitamina A.
- 43) Qual é o produto que contém gordura vegetal, gordura láctea a um teor máximo de 3%, leite, soro de leite e aditivos?
- (A) Manteiga.
 - (B) Margarina.
 - (C) Creme vegetal.
 - (D) Maionese.
 - (E) Gordura hidrogenada.
- 44) Qual é a configuração geométrica mais indicada para uma Unidade de Alimentação e Nutrição?
- (A) Quadrada.
 - (B) Triangular.
 - (C) Retangular.
 - (D) Circular.
 - (E) Semicircular.

- 45) A temperatura do estoque de gêneros secos não deve ultrapassar:
- (A) 4°C
 - (B) 15°C
 - (C) 18°C
 - (D) 26°C
 - (E) 30°C
- 46) São fontes alimentares de ácidos graxos Ômega-3 e Ômega-6, respectivamente:
- (A) óleo de peixe, girassol.
 - (B) abacate, óleo de peixe.
 - (C) óleo de soja, óleo de peixe.
 - (D) azeite, óleo de girassol.
 - (E) óleo de canola, óleo de soja.
- 47) Em relação ao processo de preparação do alimento, coloque V (verdadeiro) ou F (falso) nas afirmativas abaixo, assinalando a seguir a opção que apresenta a sequência correta.
- () O descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração, à temperatura entre 06 e 10 °C, não devendo haver recongelamento.
 - () Os óleos e gorduras utilizados devem ser aquecidos à temperatura não superior a 150 °C.
 - () Temperaturas inferiores a 70°C podem ser utilizadas no tratamento térmico de alimentos, desde que as combinações entre tempo e temperatura sejam suficientes para evitar a contaminação dos mesmos.
 - () Para conservação dos alimentos preparados quentes, deve-se mantê-los à temperatura mínima de 65°C na distribuição.
- (A) (V) (F) (F) (V)
 - (B) (V) (V) (F) (F)
 - (C) (V) (V) (V) (F)
 - (D) (F) (F) (V) (V)
 - (E) (F) (V) (V) (V)

- 48) Sabe-se que alguns alimentos não devem ser oferecidos à criança pequena. Dentre as opções abaixo, qual alimento deve ser evitado no primeiro ano de vida?
- (A) Fruta.
 - (B) Chá mate.
 - (C) Sucos.
 - (D) Água de coco.
 - (E) Vitamina de frutas.
- 49) Os Serviços de Alimentação devem implementar Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs) relacionados aos seguintes itens, EXCETO:
- (A) controle de faltas e férias dos manipuladores de alimentos.
 - (B) higienização de instalações, equipamentos e móveis.
 - (C) controle integrado de vetores e pragas urbanas.
 - (D) higienização de reservatório de água.
 - (E) higiene e saúde dos manipuladores.
- 50) Qual é o termo utilizado para o alimento que foi revestido em ovos e farinha de rosca antes de sua fritura?
- (A) À romana.
 - (B) À la coque.
 - (C) À milanesa.
 - (D) À cocote.
 - (E) Gratinado.