



TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

LEIA COM ATENÇÃO

- 01** Só abra este caderno após ler todas as instruções e quando for autorizado pelos fiscais da sala.
- 02** Preencha os dados pessoais.
- 03** Autorizado o início da prova, verifique se este caderno contém 50 (cinquenta) questões; se não estiver completo, exija outro do fiscal da sala.
- 04** Todas as questões desta prova são de múltipla escolha, apresentando uma só alternativa correta.
- 05** Ao receber a folha de respostas, confira o nome da prova, seu nome e número de inscrição. Qualquer irregularidade observada, comunique imediatamente ao fiscal.
- 06** Assinale a resposta de cada questão no corpo da prova e só depois transfira os resultados para a folha de resposta.
- 07** Para marcar a folha de respostas, utilize apenas caneta esferográfica preta e faça as marcas de acordo com o modelo (●).

A marcação da folha de resposta é definitiva, não admitindo rasuras.

- 08** Só marque uma resposta para cada questão.
- 09** Não risque, não amasse, não dobre e não suje a folha de respostas, pois isso poderá prejudicá-lo.
- 10** Se a Comissão verificar que a resposta de uma questão é dúbia ou inexistente, a questão será posteriormente anulada e os pontos a ela correspondentes, distribuídos entre as demais.
- 11** Os fiscais não estão autorizados a emitir opinião nem prestar esclarecimentos sobre os conteúdos das provas. Cabe única e exclusivamente ao candidato interpretar e decidir.
- 12** Não será permitido o uso de telefones celulares, bips, pagers, palm tops ou aparelhos semelhantes de comunicação e agendas eletrônicas, pelos candidatos, durante a realização das provas.

DURAÇÃO DESTA PROVA: 4 HORAS

Nome _____

Identidade _____

Órgão Exp.: _____

Assinatura _____



Fundação Apolônio Salles
de Desenvolvimento Educacional

Língua Portuguesa

TEXTO 1

Certa vez, um gari foi entrevistado por uma repórter da TV. Em pauta estava um grande diferencial, a alegria com que o rapaz executava seu trabalho. Durante a reportagem, o rapaz foi tratado como um alienígena. Era como se a repórter, inclusive com ar de deboche, não acreditasse que seria possível algo tão inusitado.

O discurso implícito era algo mais ou menos assim: – Você é um infeliz! Como pode sorrir com um emprego deste? – Ela não disse isso, mas sua intenção ficou muito clara. O gari era tão “alto-astral” que, percebendo a perplexidade da moça, brincou de ser estrela e começou a entrevistá-la. Conclusão: a moça estudada aprendeu com o pobre gari que “não importa o cargo que se ocupe, é possível trabalhar com alegria”.

A mídia prega o tempo todo que trabalho é algo ruim. O comercial de carros mostra pessoas nos escritórios sofrendo, deprimidas, descabeladas, sempre à espera da tão sonhada hora da saída. Tal convenção coloca como gratificante apenas estar sentado atrás de uma grande mesa de vidro, tendo tudo e todos à sua disposição. Será que só assim é possível trabalhar com alegria?

A primeira grande verdade que temos que aprender é que, durante nossa vida, seremos, de alguma forma, contrariados. Por mais doloroso que possa parecer, outra grande verdade é que somente por meio do nosso trabalho conquistamos a independência financeira e, conseqüentemente, nos tornamos donos do próprio nariz.

Desde que me conheço por gente sempre foi assim. Num dia estamos felizes, noutro nem tanto. Às vezes reconhecidos, às vezes invisíveis aos olhos alheios. Portanto, partindo da ideia de que temos que aceitar contrariedades e trabalhar para conquistar o nosso espaço e, assim, viver em harmonia com a sociedade, só nos resta trabalhar com alegria.

Segundo os monges tibetanos, quando aprendemos a dominar nossos sentimentos permanecemos em verdadeiro estado de espírito, ou seja, não importa o que tenhamos que fazer, sentiremos prazer em realizá-lo. A arte de trabalhar com alegria está em dominar o mau humor, criando as condições necessárias para surgir daí o pensamento criativo, capaz de tornar qualquer situação desagradável em nova oportunidade de crescimento.

Débora Martins. Disponível em:

<http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/a-arte-de-trabalhar-com-alegria/1486>. Acesso em 16/01/2012. Adaptado.

01. A síntese da ideia global do Texto vai de encontro à ideia de que:

- A) contrariedades fazem parte da vida.
- B) o trabalho é algo ruim.
- C) trabalho gera independência.
- D) podemos dominar o mau humor.
- E) problemas nos fazem crescer.

02. Segundo a autora do Texto 1, a condição de trabalhar com alegria resulta de:

- A) controlar o mau humor.
- B) ter independência financeira.
- C) livrar-se das contrariedades.
- D) enfrentar os problemas.
- E) conseguir ser criativo.

03. No que se refere a certos aspectos da textualidade, analise as proposições abaixo.

- 1) A referência a “*um gari*”, no início do texto, revela que o autor vai fazer um comentário acerca de alguém já conhecido pelo leitor, ou seja, a referência é bem definida.
- 2) No 2º parágrafo, no trecho: “– *Você é um infeliz!*”, a forma pronominal tem como referente o próprio leitor.
- 3) No trecho: “*Conclusão: a moça estudada aprendeu com o pobre gari que (...)*”, as características dos personagens, apresentadas numa oposição, contribuem para mostrar quão inusitada era a situação mencionada no texto.
- 4) “*Num dia estamos felizes, noutro nem tanto. Às vezes reconhecidos, às vezes invisíveis aos olhos alheios.*” (5º §). Com a omissão do verbo “ser” no segmento sublinhado, o trecho ganha em concisão, e os termos ‘reconhecidos’ e ‘invisíveis’ ficam mais enfatizados.

Está(ão) correta(s), apenas:

- A) 1 e 3.
- B) 2 e 4.
- C) 3 e 4.
- D) 2 e 3.
- E) 1, 2 e 4.

04. “O gari era tão “alto-astral” que, percebendo a perplexidade da moça, brincou de ser estrela e começou a entrevistá-la.”. Nesse trecho, o autor descreve a moça como:

- A) amedrontada.
- B) intimidada.
- C) reticente.
- D) hesitante.
- E) estupefata.

05. “O gari era tão “alto-astral” que, percebendo a perplexidade da moça, brincou de ser estrela e começou a entrevistá-la.” Com o segmento destacado nesse trecho, o autor pretendeu expressar:

- A) a causa de um fato.
- B) a conclusão de uma ideia.
- C) uma condição para algo acontecer.
- D) a conseqüência de um fato.
- E) uma ideia que se opõe à anterior.

06. “Segundo os monges tibetanos, quando aprendemos a dominar nossos sentimentos permanecemos em verdadeiro estado de espírito, ou seja, não importa o que tenhamos que fazer, sentiremos prazer em realizá-lo.” Com a expressão destacada nesse trecho a autora:

- A) indica que vai fazer uma autocorreção.
- B) sinaliza que vai concluir suas ideias.
- C) expressa dúvida em relação a algo já dito.
- D) aponta para algo que está fora do texto.
- E) introduz a reformulação de um trecho.

07. “Portanto, partindo da ideia de que temos que aceitar contrariedades (...).” Nesse trecho, o segmento sublinhado indica:

- A) permissão.
- B) obrigatoriedade.
- C) probabilidade.
- D) dúvida.
- E) possibilidade.

08. “Durante a reportagem, o rapaz foi tratado como um alienígena. Era como se a repórter, inclusive com ar de deboche, não acreditasse que seria possível algo tão inusitado.” Com o segmento destacado a autora indica que o que vai dizer em seguida é:

- A) uma hipótese.
- B) uma previsão.
- C) um anseio.
- D) uma convicção.
- E) um preconceito.

09. “Segundo os monges tibetanos, quando aprendemos a dominar nossos sentimentos permanecemos em verdadeiro estado de espírito”. O segmento introdutório desse trecho indica que:

- A) os monges tibetanos e autora têm opiniões diferentes em relação ao mesmo tema.
- B) a autora tenciona excluir de seus argumentos qualquer conotação de cunho religioso.
- C) a crença dos monges tibetanos ocupa o segundo lugar de importância na argumentação.
- D) as ideias a serem apresentadas na sequência do texto não são de autoria da autora.
- E) a crença dos monges tibetanos é, na sequência do texto, um segundo exemplo.

TEXTO 2



10. A compreensão do Texto 2 autoriza o leitor a afirmar que a principal “lição” que dele se extrai é:

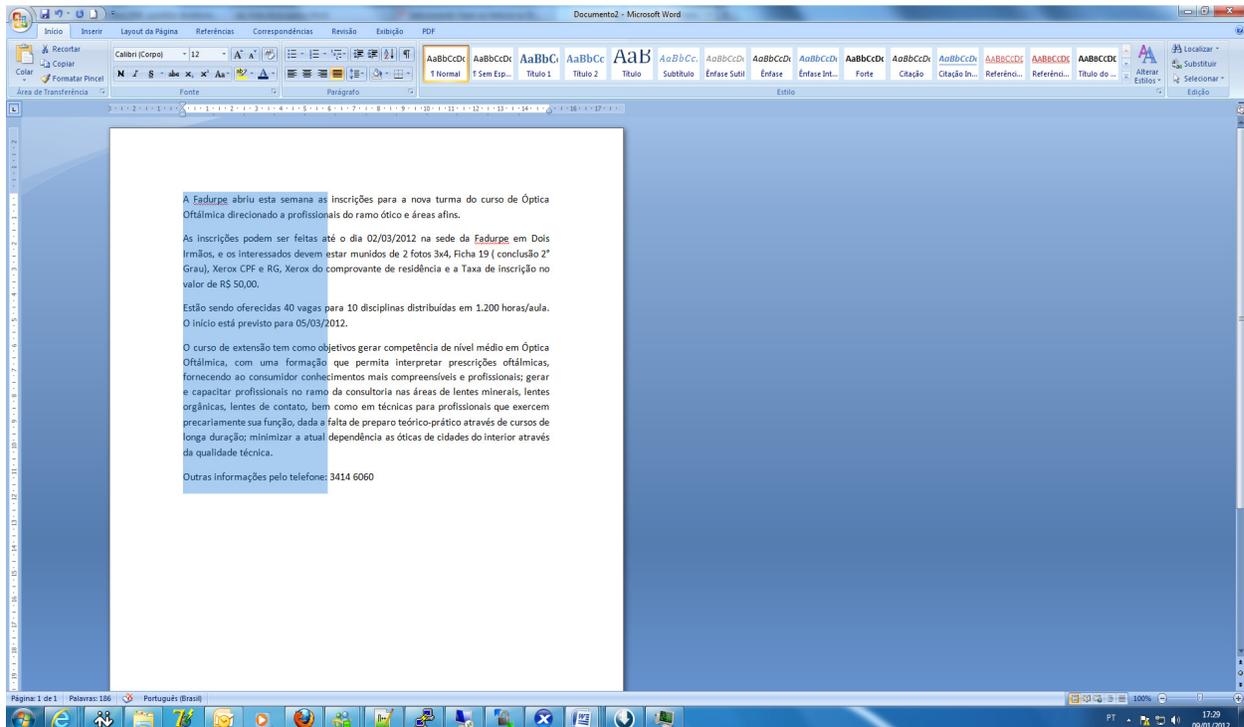
- A) “Amigos, amigos, negócios à parte.”
- B) “A mentira tem pernas curtas.”
- C) “Quem com ferro fere com ferro será ferido.”
- D) “Rir melhor quem ri por último.”
- E) “Quem tem vergonha não faz vergonha.”

Informática Básica

11. Qual das alternativas abaixo não apresenta um acessório nativo, ou seja, que já vem junto à instalação do Windows 7?

- A) Bloco de Notas.
- B) Microsoft Word.
- C) WordPad.
- D) Calculadora.
- E) Paint.

12. Há várias formas de selecionar textos no Microsoft Word. A figura abaixo mostra uma seleção vertical.



Qual a alternativa que representa esse procedimento?

- A) Manter a tecla ALT pressionada e então fazer a seleção verticalmente.
- B) Selecionar usando o botão direito do mouse.
- C) Inverter as ações do botão do mouse e selecionar normalmente.
- D) Manter a tecla SCROLL LOCK pressionada e selecionar com o botão direito do mouse.
- E) Selecionar o texto pressionando os dois botões do mouse ao mesmo tempo.

13. Considere o gerenciador de planilhas Microsoft Excel. Correlacione a segunda coluna de acordo com a primeira.

- | | | |
|--------------------------|-----|--|
| 1) Célula | () | Forma abreviada descritiva que esclarece o objetivo de uma referência de célula, constante, fórmula ou tabela. |
| 2) Caixa de nome | () | Intersecção de uma linha com uma coluna. |
| 3) Alça de preenchimento | () | Célula selecionada para inserção de dados. |
| 4) Referência mista | () | É uma pequena "cruzinha" que aparece quando selecionamos uma célula, no canto inferior direito da célula. |
| 5) Célula Ativa | () | Quando na mesma célula existe a referência relativa e a referência absoluta. |

A sequência correta, de cima para baixo, é:

- A) 2, 1, 5, 4, 3.
- B) 1, 2, 5, 3, 4.
- C) 2, 1, 5, 3, 4.
- D) 1, 2, 5, 4, 3.
- E) 1, 2, 3, 4, 5.

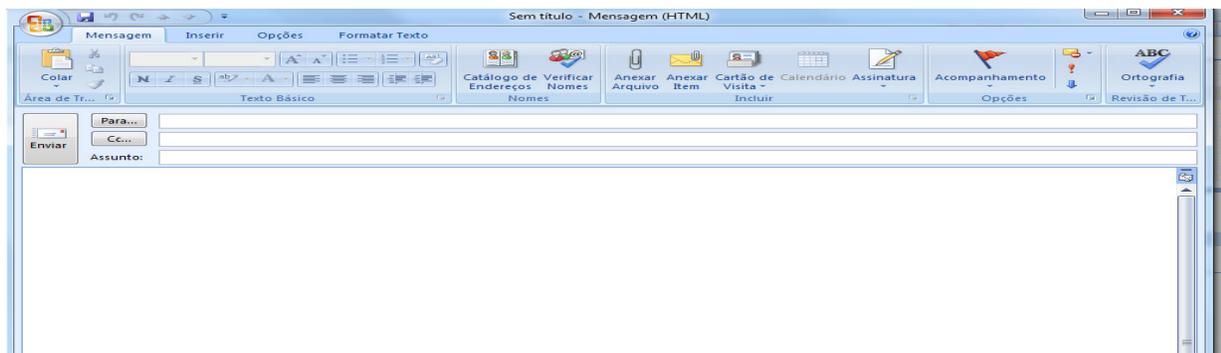
14. Com relação ao Write do Open Office pertencente ao Sistema Operacional Linux, correlacione a segunda coluna de acordo com a primeira.

- | | | |
|-------------------------------|-----|--|
| 1) Formatar Caractere | () | Recurso usado para trabalhar com cartas personalizadas onde uma fonte de dados é um arquivo que contém os dados que variam em cada cópia de um documento mesclado. |
| 2) Formatar Parágrafo | () | Lista as entradas para substituição automática de palavras ou abreviações enquanto você digita. |
| 3) Ferramentas - Mala Direta | () | Recurso onde se pode adicionar data, hora, números de página, entre outros, na margem superior do documento. |
| 4) Ferramentas - Autocorreção | () | Alterar fonte, tipo e tamanho de letra. |
| 5) Inserir - Cabeçalho | () | Alterar recuos, espaçamentos, alinhamento, plano de fundo |

A sequência correta, de cima para baixo, é:

- A) 5, 1, 2, 4, 3.
- B) 5, 1, 4, 2, 3.
- C) 4, 3, 2, 1, 5.
- D) 3, 4, 5, 2, 1
- E) 3, 4, 5, 1, 2.

15. Analise as proposições abaixo, em relação ao gerenciador de e-mail outlook da Microsoft.



- 1) O campo PARA é usado para receber o endereço do destinatário.
- 2) O campo CC é usado para enviar uma cópia do e-mail para outro destinatário.
- 3) O campo BCC é usado sempre que quisermos enviar uma cópia da mensagem para alguém, sem que os destinatários saibam disso.
- 4) Não é possível anexar arquivos de música com extensão mp3 em uma mensagem de e-mail.

Estão corretas, apenas:

- A) 1, 2 e 4.
- B) 1 e 4.
- C) 2, 3 e 4.
- D) 1, 2 e 3.
- E) 2 e 4.

História e Geografia de Igarassu

16. O _____ possui um acervo que consiste de artes sacras, mobiliário, documentos e jornais antigos. A maior parte desse material corresponde ao século XIX. O texto acima faz referência ao:

- A) Instituto Histórico e Geográfico de Igarassu.
- B) Museu de Arte Sacra de Igarassu.
- C) Museu Histórico de Igarassu.
- D) Instituto Duarte Coelho.
- E) Museu de Santo Antônio.

17. Durante o período em que os holandeses estiveram presentes em Pernambuco, ocorreu o episódio da invasão à Igreja e Convento de Santo Antônio, em Igarassu. Sobre este assunto, assinale a alternativa correta.

- A) Os embates entre os colonos e os holandeses ficaram conhecidos como Revolução Praieira.
- B) Após a expulsão dos holandeses, os colonos tomaram posse novamente, no episódio conhecido como *Restauração*.
- C) Albert Eckhout foi um dos mais importantes administradores das terras dominadas pelos holandeses. Destaca-se sua liderança nas tropas que invadiram Igarassu em meados do século XVII.
- D) Os combates para expulsar os holandeses ficaram conhecidos como Insurreição Pernambucana.
- E) A *Capitulação da Campina da Taborda* foi o acordo assinado entre Portugal e Holanda durante a ocupação holandesa no Nordeste. Este acordo previa a divisão das terras cultiváveis de Igarassu.

18. Baseada na lavoura canavieira, a economia colonial expandiu-se rapidamente. Em meados do século XVII, a colônia portuguesa era o maior produtor de açúcar do mundo. Sobre o ciclo da cana-de-açúcar, assinale a alternativa correta.

- A) Durante o ciclo da cana-de-açúcar, destaca-se o engenho Monjope, em Igarassu. Durante uma parte de sua história, este engenho pertenceu à Companhia de Jesus.
- B) O engenho Gongaçary, em Igarassu, merece destaque por ter sido o único engenho a não sofrer ataques durante a Revolta Praieira.
- C) Apesar de bem articulado no Brasil, o comércio do açúcar não ganhou nenhuma projeção no cenário internacional.
- D) Os escravizados africanos que trabalhavam nos engenhos e possuíam maior dificuldade para se adaptar aos trabalhos, à língua, e aos costumes da colônia eram chamados de *ladinos*.
- E) Os escravizados da região de Igarassu lideraram revoltas que culminaram na diminuição dos açoites.

19. O relevo de Igarassu é influenciado pelas condições climáticas ambientais, mas também pela estrutura geológica, ou seja, pelos tipos de terrenos existentes. Assinale o período geológico em que se originou a Formação Beberibe, importante formação sedimentar que possui um considerável aquífero, encontrada no Município.

- A) Holoceno.
- B) Pleistoceno.
- C) Triássico.
- D) Pré-Cambriano.
- E) Cretáceo.

20. Esta questão apresenta uma afirmação e uma razão para a afirmação. Analise-a.

*O Município de Igarassu possui condições climáticas quentes e úmidas, com regime de chuvas de outono-inverno **PORQUE** está situado numa faixa de baixas longitudes e em terrenos sedimentares argilosos e arenosos, além de possuir florestas latifoliadas caducifólias.*

É correto afirmar que:

- A) a afirmação é falsa e a razão é verdadeira.
- B) a afirmação e a razão são verdadeiras, e a razão é a causa da afirmação.
- C) a afirmação e a razão são falsas.
- D) a afirmação é verdadeira e a razão é falsa.
- E) a afirmação e a razão são verdadeiras, mas a razão não é a causa da afirmação.

Conhecimentos sobre o SUS

21. Sobre a Lei n° 8.080, de 19 de setembro de 1990, que dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes, assinale a alternativa correta.
- A) Reconhece como único determinante da saúde o acesso da população às ações e serviços de saúde.
 - B) Considera a saúde determinada e condicionada apenas por fatores biológicos.
 - C) Identifica múltiplos fatores na determinação da saúde, destacando os de natureza social e econômica.
 - D) Afirma que os níveis de saúde da população não estão correlacionados com a organização social e econômica do País.
 - E) Apresenta uma concepção restrita de saúde, compreendendo-a apenas como a ausência de doença.
22. Segundo a Constituição Federal de 1988, a saúde é um direito que deve ser garantido pelo Estado:
- A) somente aos mais pobres.
 - B) somente aos trabalhadores que pagam a previdência social.
 - C) somente àqueles que não dispõem de planos de saúde privados.
 - D) somente àqueles que necessitam de cuidados básicos ou emergenciais em saúde
 - E) a todas as pessoas, de forma igualitária.
23. No âmbito do SUS, o “conjunto articulado e contínuo das ações e serviços preventivos e curativos, individuais e coletivos, exigidos para cada caso em todos os níveis de complexidade do sistema” é denominado de:
- A) intersetorialidade.
 - B) integralidade.
 - C) hierarquização.
 - D) descentralização.
 - E) equidade.

24. Na perspectiva legal, a organização do Sistema Único de Saúde (SUS) se caracteriza pelo(a):
- A) comando múltiplo em cada esfera de governo.
 - B) gestão centralizada.
 - C) planejamento ascendente das ações, do nível local até o federal.
 - D) exclusão das ações de saneamento básico do âmbito de sua competência.
 - E) exclusão das ações vinculadas à saúde do trabalhador do âmbito de sua competência.
25. Segundo a Lei Orgânica da Saúde (n° 8.080), o “conjunto de ações que proporcionam o conhecimento, a detecção ou prevenção de qualquer mudança nos fatores determinantes e condicionantes de saúde individual ou coletiva, com a finalidade de recomendar e adotar as medidas de prevenção e controle das doenças ou agravos” é denominado de:
- A) Reabilitação em Saúde.
 - B) Atenção Primária em Saúde.
 - C) Vigilância Sanitária.
 - D) Vigilância Epidemiológica.
 - E) Estratégia Saúde da Família.

Conhecimentos Específicos

26. Sobre os micro-organismos que podem contaminar os alimentos, analise as proposições abaixo.
- 1) Os micróbios podem ser vírus, bactérias e fungos.
 - 2) A maioria das doenças transmitidas por alimentos são provocadas por bactérias.
 - 3) Os micróbios são amplamente distribuídos, podendo ser encontrados no solo, na água, nas pessoas, nos animais, nos alimentos e até flutuando no ar.
 - 4) Os micróbios são sempre prejudiciais ao homem.
- Estão corretas:
- A) 1 e 4.
 - B) 2 e 3.
 - C) 2 e 4.
 - D) 1, 3 e 4.
 - E) 1, 2 e 3.

27. As Cinco Chaves para uma Alimentação Mais Segura, publicadas pela Organização Mundial da Saúde, trazem diversas diretrizes para a manutenção da inocuidade dos alimentos durante seu preparo. Associe as colunas, conforme as recomendações dessas cinco chaves.

- | | | |
|---|-----|---|
| 1) Mantenha limpeza | () | Use equipamentos e utensílios diferentes. |
| 2) Separe alimentos crus de alimentos cozidos | () | Não descongele alimentos a temperaturas ambientes. |
| 3) Cozinhe bem os alimentos | () | Proteja os alimentos e as áreas de cozinha contra insetos, animais de estimação e outros animais. |
| 4) Mantenha os alimentos a temperaturas seguras | () | Não utilize alimentos depois da data de validade. |
| 5) Use água e matérias-primas seguras | () | Para carnes vermelhas e frangos, cuide que os sucos (sumos) sejam claros, e não rosados. |

A sequência correta, de cima para baixo, é:

- A) 1, 2, 3, 4 e 5.
- B) 1, 2, 5, 4 e 3.
- C) 5, 4, 1, 2 e 3.
- D) 2, 4, 1, 3 e 5.
- E) 2, 4, 1, 5 e 3.

28. Quanto à composição dos grupos de alimentos, assinale a alternativa correta.

- A) As frutas e os legumes são fontes importantes de cálcio.
- B) Os cereais e as leguminosas são as principais fontes de gordura.
- C) Os açúcares simples são apenas fontes de energia.
- D) As carnes são as principais fontes de carboidratos.
- E) O leite e os derivados são boas fontes de ferro.

29. Os métodos de cocção podem ser por calor úmido, calor seco, calor misto ou por micro-ondas. Desse modo, a cocção:

- A) por calor seco ocorre quando, no método de cozimento, a ação é a desidratação do alimento. Deve ser aplicada sempre com utilização de gordura.
- B) por calor úmido pode acontecer por meio de líquido quente ou por vapor, sem nenhuma alteração do valor nutritivo.
- C) por calor misto é realizada em duas etapas: inicia-se por calor seco em gordura e, posteriormente, adiciona-se líquido em pequenas quantidades (brasear, refogar e ensopar).

D) por micro-ondas é utilizada para preparar, aquecer ou descongelar alimentos, sem necessidade de adaptar nenhuma preparação a este tipo de cocção.

E) a vapor é considerada por calor seco e apresenta a vantagem de realçar a aparência dos alimentos, além de reduzir as perdas por dissolução.

30. A anemia por carência de ferro tem uma alta prevalência no nosso meio. Em condições de anemia por carência de ferro, para melhorar a utilização do mineral, é indicado combinar alimentos que são fontes de ferro com alimentos ricos em:

- A) cálcio.
- B) vitamina C.
- C) leite.
- D) derivados lácteos.
- E) selênio.

31. Sobre o Indicador de Parte Comestível (IPC), anteriormente denominado Fator de Correção (FC), assinale a alternativa correta.

- A) É calculado dividindo-se o peso do alimento processado pelo peso do alimento no estado inicial.
- B) A obtenção desse indicador é restrita ao cálculo do valor das perdas por retirada de cascas, aparas, sementes, talos e sujidades.
- C) O valor do IPC é o mesmo para todo serviço de alimentação.
- D) A técnica empregada no pré-preparo, o tipo de utensílio ou equipamento e o recurso humano podem influenciar o IPC do alimento.
- E) O tempo decorrido entre a colheita e a oferta do alimento não influencia o IPC.

32. Os principais objetivos da preparação técnica dos alimentos na cozinha são os seguintes, EXCETO:

- A) tecnológicos.
- B) nutricionais.
- C) higiênicos.
- D) sensoriais.
- E) econômicos.

33. Na estrutura de um cardápio institucional, o arroz e o feijão, tradicionalmente, são considerados:

- A) entrada.
- B) prato principal.
- C) opção.
- D) guarnição.
- E) acompanhamento.

34. A distribuição de calorias, em um plano alimentar diário, deve obedecer às seguintes recomendações:

- A) o desjejum com cerca de 25% das calorias totais.
- B) a merenda com cerca de 10% das calorias totais.
- C) o almoço com cerca de 45% das calorias totais.
- D) o jantar com cerca de 35% das calorias totais.
- E) a colação com cerca de 10% das calorias totais.

35. Em um adulto, a faixa de normalidade do Índice de Massa Corporal (IMC) é de:

- A) 15 a 20kg/m².
- B) 18,49 a 24,9kg/m².
- C) 22 a 27kg/m².
- D) 24,9 a 29,9kg/m².
- E) 27 a 33kg/m².

36. O emprego de baixas temperaturas (refrigeração e congelamento) permite a conservação dos alimentos sem grandes alterações do seu valor nutritivo. Para isso é necessário observar a temperatura ideal de conservação. Assinale a alternativa que indica a temperatura ótima de conservação.

- A) 5°C – laticínios.
- B) 7°C – carnes frescas.
- C) 10°C – aves.
- D) 9°C – peixes e crustáceos.
- E) 2°C – frutas (exceto banana).

37. Sobre os procedimentos para seleção, lavagem e desinfecção de frutas, legumes e verduras, analise as proposições abaixo.

- 1) Na hora da compra não importa a aparência geral nem a presença de mofo e alterações na cor e na consistência, pois tudo isso pode ser removido na etapa de lavagem.
- 2) Devem ser selecionados com cuidado, retirando-se as folhas e as partes e unidades deterioradas.
- 3) Devem-se lavar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, e as frutas e legumes, um a um.
- 4) Devem ser colocados de molho, por 2 horas, em água clorada, utilizando-se produto adequado na diluição de uma colher de sopa para um litro de água.
- 5) Deve-se fazer o corte dos alimentos para montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados.

Estão corretas, apenas:

- A) 1 e 4.
- B) 2 e 3.
- C) 3, 4 e 5.
- D) 2, 3 e 5.
- E) 1, 4 e 5.

38. Na composição de um cardápio da merenda escolar do ensino médio, serão utilizados 10kg de pescadinha. Considerando que o Indicador de Parte Comestível (IPC) da pescadinha é 2,0, quantos kg de peixe serão necessários comprar?

- A) 10kg.
- B) 12kg.
- C) 15kg.
- D) 20kg.
- E) 25kg.

39. As frutas e vegetais amarelos, alaranjados e verde-escuros são fontes de _____, precursor da vitamina _____. Assinale a alternativa em que as palavras completam corretamente as lacunas.

- A) clorofila – C.
- B) licopeno – B1.
- C) carotenos – A.
- D) retinol – A.
- E) flavonoides – E.

40. As hortaliças são classificadas segundo o teor de glicídios. Analise as proposições abaixo, em relação a esta classificação.

- 1) Tomate, abobrinha, acelga e alface pertencem ao grupo A, com cerca de 10% de glicídios.
- 2) Podem substituir a batata inglesa, pois estão no mesmo grupo, a beterraba e o jerimum.
- 3) A vagem, o chuchu e a cenoura são hortaliças pertencentes ao grupo B.

Está(ão) correta(s):

- A) 1, 2 e 3.
- B) 1, apenas.
- C) 1 e 2, apenas.
- D) 2, apenas.
- E) 3, apenas.

41. O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda como prática de uma alimentação saudável o consumo diário de todas as porções enumeradas abaixo, EXCETO:

- A) 3 porções de feijão por dia, variando o tipo utilizado (preto, verde, de corda, carioquinha e outros).
- B) 6 porções do grupo do arroz, pães, massas, tubérculos e raízes, dando preferência aos grãos integrais.
- C) 3 porções de leite e derivados.
- D) 1 porção de carnes, peixes ou ovos, preferindo as carnes magras.
- E) 3 porções de legumes e verduras, como parte das refeições.

42. Assinale a alternativa que não corresponde ao significado de um determinado termo, utilizado em técnica dietética.

- A) “Al dente”: massa cozida cujo ponto oferece resistência aos dentes, ao ser mordida.
- B) “Empanar”: cobrir um utensílio ou alimento com farinha.
- C) “Claras em neve”: claras batidas até ficarem brancas e crescidas pelo efeito produzido pelas proteínas da clara com a incorporação de ar.
- D) “Gratinar”: corar no forno depois de coberto com molho e polvilhado ou coberto com queijo muçarela, parmesão ou farinha.
- E) “Escabeche”: molho com azeite, cebola, tomate e outros temperos.

- 43.** A pirâmide alimentar da dieta padrão, estabelecida em 2000kcal, está distribuída em 8 grupos de alimentos. A pirâmide alimentar orienta a distribuição desses grupos de alimentos, e assim se apresenta:
- A) a base da pirâmide são as frutas.
 - B) verduras e legumes estão acima das frutas, no segundo nível da pirâmide.
 - C) açúcares e doces representam o terceiro nível da pirâmide, com a recomendação para ingestão diária de 3 porções.
 - D) o grupo dos feijões está no topo da pirâmide, dada a importância deste grupo para a população brasileira.
 - E) feijões, ovos e carnes estão no mesmo nível da pirâmide, com a recomendação de consumo diário de uma porção.
- 44.** A recomendação da Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde é de que as crianças sejam alimentadas exclusivamente com leite materno. A amamentação exclusiva tem como característica:
- A) a livre demanda.
 - B) o fornecimento de água e chás nos intervalos.
 - C) a exclusividade até 3 meses.
 - D) a complementação com leite de vaca.
 - E) a introdução, aos 4 meses, de frutas e sopas.
- 45.** A maior parte do valor energético da dieta (VET) é fornecido pelos carboidratos (55 a 75%). Assinale a alternativa em que há apenas alimentos que são considerados fontes de carboidrato.
- A) Maionese, batata e tapioca.
 - B) Carne, pão e leite.
 - C) Ovos, feijão e geleia.
 - D) Inhame, tapioca e cuscuz.
 - E) Pão, leite e cuscuz.
- 46.** Em relação às características organolépticas dos peixes, podemos afirmar que o peixe de boa qualidade deve apresentar as seguintes características:
- A) carne amolecida, sem resistência à pressão dos dedos, olhos brilhantes, escamas facilmente destacáveis, odor característico.
 - B) carne firme, resistente à pressão do dedo, olhos opacos, escamas facilmente destacáveis, guelras amarronzadas, odor característico.
 - C) carne firme, resistente à pressão do dedo, olhos salientes e brilhantes, escamas aderentes à pele, guelras vermelhas e firmes, odor característico.
 - D) carne firme, resistente à pressão dos dedos, olhos brilhantes, escamas aderentes à pele, guelras amarronzadas, odor característico.
 - E) carne amolecida, sem resistência, olhos salientes e brilhantes, escamas aderentes à pele, guelras vermelhas e firmes, odor característico.
- 47.** Assinale a alternativa que contém um corte de carne bovina considerada carne gorda.
- A) Patinho.
 - B) Alcatra.
 - C) Lagarto.
 - D) Filé mignon.
 - E) Picanha.
- 48.** As proteínas são nutrientes presentes nos alimentos considerados nobres, dada a sua importância para o organismo. Assinale a alternativa correta quanto às funções e fontes de proteínas alimentares.
- A) As proteínas têm função construtora, e sua principal fonte é de origem vegetal.
 - B) As proteínas são formadas por monossacarídeos, e a sua principal fonte é de origem animal.
 - C) As proteínas têm função reguladora, e sua principal fonte está nos produtos de origem vegetal.
 - D) As proteínas são formadas por aminoácidos, e a fonte alimentar mais rica é de origem animal.
 - E) As proteínas tem função apenas energética, e a fonte alimentar mais rica é de origem animal.
- 49.** Sobre saúde ambiental e recursos hídricos, analise as proposições abaixo.
- 1) A saúde ambiental é o ramo da saúde pública que trata de todos os aspectos do ambiente natural ou construído que podem afetar a saúde humana
 - 2) As interfaces entre a água e a saúde ambiental se dão de várias formas: a água poluída prejudica a saúde ambiental e a saúde de todos os seres vivos, inclusive a saúde humana.
 - 3) As atividades humanas alteram o ciclo das águas, ao interferirem no ciclo do carbono, com a emissão de gás carbônico e outros gases de efeito estufa para a atmosfera.
- Está(ão) correta(s):
- A) 1, 2 e 3.
 - B) 1 e 2, apenas.
 - C) 1, apenas.
 - D) 2, apenas.
 - E) 3, apenas.
- 50.** Pratos prontos, para serem servidos, devem ser mantidos em temperaturas adequadas. Sobre esse tema, assinale a alternativa correta.
- A) Pratos frios devem ser mantidos a temperaturas de 12°C, por 5 dias.
 - B) Pratos quentes devem ser mantidos em temperaturas de 60°C ou superiores, por até 6 horas.
 - C) Pratos quentes devem ser mantidos em temperaturas de 65°C, por até 12 horas.
 - D) Após preparados, não importa o tempo entre o preparo e a distribuição, pois as técnicas de preparo já destruíram a carga microbiana.
 - E) Em temperaturas de 5°C, não ocorre nenhum crescimento de micro-organismo.