

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/2014)***

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

NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

- 1) Assinale a opção que apresenta um alimento que é fonte de fibras insolúveis.
- (A) Farelo de trigo.
 - (B) Farinha de aveia.
 - (C) Farinha de banana verde.
 - (D) Alho desidratado.
 - (E) Psyllium.
- 2) São exemplos de alimentos líquidos espessados, utilizados para pacientes disfágicos, EXCETO:
- (A) mingau de amido de milho.
 - (B) leite batido com banana.
 - (C) suco de maracujá.
 - (D) mingau de creme de arroz.
 - (E) iogurte.
- 3) Assinale a opção que apresenta as cores a serem utilizadas nas paredes (altura dos olhos) e pisos de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), respectivamente:
- (A) Branco / azul.
 - (B) Creme / cinza-escuro.
 - (C) Verde-claro / cinza-escuro.
 - (D) Rosa / branco.
 - (E) Bege / bege.
- 4) Para o cálculo do Fator de Correção (FC) utiliza-se a relação do Peso Bruto (PB) e do Peso Líquido (PL). Assinale a opção que apresenta a fórmula para o cálculo do FC.
- (A) $FC = PB - PL$
 - (B) $PB = PL / FC$
 - (C) $PL = PB / FC$
 - (D) $FC = PB \times PL$
 - (E) $FC = PB / PL$

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 5) Qual dos grupos de alimentos abaixo é fonte de vitamina A?
- (A) Vegetais verde-escuros.
 - (B) Vegetais amarelos e alaranjados.
 - (C) Vegetais roxos.
 - (D) Leite de soja e seus derivados.
 - (E) Tubérculos e raízes.
- 6) Existem três tipos de fatores que modificam os alimentos: o físico, o químico e o biológico. Qual opção apresenta um fator físico?
- (A) União.
 - (B) Cocção.
 - (C) Fermentos.
 - (D) Ação de enzimas.
 - (E) Fungos.
- 7) A dispensa de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) deve incluir os itens abaixo, EXCETO:
- (A) ventilação cruzada.
 - (B) porta única.
 - (C) ralos para escoamento.
 - (D) janela telada.
 - (E) temperatura inferior a 27°C.
- 8) Qual alimento tem sido indicado como de alto risco para o câncer gástrico?
- (A) Chá verde.
 - (B) Café.
 - (C) Chá preto.
 - (D) Açúcar.
 - (E) Churrasco.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 9) Considerando a dieta líquida sem resíduo, utilizada para os casos de cirurgias que envolvem preparo de colón, qual alimento NÃO deve ser utilizado?
- (A) Água de coco.
 - (B) Chás.
 - (C) Consomé.
 - (D) Gelatina diet.
 - (E) Iogurte.
- 10) Assinale a opção que NÃO apresenta uma hortaliça classificada como tubérculo.
- (A) Nabo.
 - (B) Rabanete.
 - (C) Beterraba.
 - (D) Alho-porro.
 - (E) Cará.
- 11) Qual é o tipo de açúcar que apresenta o menor grau de industrialização?
- (A) Cristal.
 - (B) Mascavo.
 - (C) Refinado.
 - (D) Demerara.
 - (E) Açúcar branco de usina.
- 12) Assinale a opção que apresenta o grupo de alimentos fonte de vitamina D.
- (A) Vegetais verde-escuros.
 - (B) Óleo de fígado de bacalhau.
 - (C) Frutas vermelhas.
 - (D) Nozes e castanhas.
 - (E) Carne vermelha.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 13) Qual é a medida antropométrica que está relacionada à identificação de doenças crônicas não transmissíveis?
- (A) Peso para altura.
 - (B) Peso para idade.
 - (C) Diâmetro do cotovelo.
 - (D) Circunferência da cintura.
 - (E) Área muscular do braço.
- 14) Qual suplementação de nutrientes tem sido recomendada para gestantes, a fim de reduzir o risco de defeito no tubo neural?
- (A) Vitamina B12.
 - (B) Magnésio.
 - (C) Cálcio.
 - (D) Ácido fólico.
 - (E) Vitamina E.
- 15) Com relação à qualidade microbiológica do leite pasteurizado, assinale a opção que especifica os tipos em sua ordem crescente de qualidade.
- (A) C, B, A
 - (B) C, A, B
 - (C) B, C, A
 - (D) A, B, C
 - (E) A, C, B
- 16) O risco de doença cardiovascular é aumentado pela ingestão de ácidos graxos:
- (A) poli-insaturados e fibras.
 - (B) monoinsaturados e fibras.
 - (C) monoinsaturados e potássio.
 - (D) saturados e trans.
 - (E) poli-insaturados e potássio.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 17) Considerando as principais carências nutricionais do Brasil, o Ministério de Saúde vem desenvolvendo estratégias para seu controle e prevenção, dentre estas a fortificação das farinhas de trigo e milho com:
- (A) ferro e ácido fólico.
 - (B) ferro e cálcio.
 - (C) cálcio e vitamina B12.
 - (D) cálcio e ácido fólico.
 - (E) ferro e vitamina B12.
- 18) A expressão "papa de fruta" tem como objetivo salientar a consistência pastosa do alimento a ser oferecido, que deve ser:
- (A) liquidificado.
 - (B) cozido.
 - (C) amassado.
 - (D) abrandado.
 - (E) peneirado.
- 19) Durante o planejamento de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), alguns aspectos devem ser considerados. Dentre os itens abaixo, qual NÃO está relacionado à ambiência?
- (A) Iluminação.
 - (B) Temperatura.
 - (C) Área de cocção.
 - (D) Cor.
 - (E) Ventilação.
- 20) Qual é o Índice de Massa Corporal (IMC) saudável para um adulto entre 20 e 35 anos?
- (A) 16 a 18,5 kg/m²
 - (B) 17 a 22 kg/m²
 - (C) 17,5 a 30 kg/m²
 - (D) 18,5 a 24,9 kg/m²
 - (E) 22 a 35 kg/m²

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 21) A utilização de fibras solúveis é recomendada nos casos de:
- (A) hipocalemia.
 - (B) magreza.
 - (C) anemias.
 - (D) dislipidemias.
 - (E) constipação.
- 22) Qual é o hormônio responsável pela produção do leite materno?
- (A) Progesterona.
 - (B) Estrogênio.
 - (C) Prolactina.
 - (D) Testosterona.
 - (E) Ocitocina.
- 23) Considerando a introdução de alimentos complementares durante o aleitamento materno, é INCORRETO afirmar que:
- (A) os alimentos devem ser oferecidos com colher.
 - (B) é necessário oferecer água à criança.
 - (C) deve conter pouco sal.
 - (D) deve conter temperos naturais.
 - (E) o leite materno não deve ser oferecido após as refeições.
- 24) O colostro, líquido amarelado e espesso, com alta concentração protéica, é o leite secretado:
- (A) nos primeiros dias até cerca de uma semana após o parto.
 - (B) do sétimo ao décimo dia após o parto.
 - (C) a partir da terceira semana após o parto.
 - (D) durante o primeiro mês após o parto.
 - (E) durante dois meses após o parto.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 25) As vísceras podem ser recomendadas para uso nas papas salgadas, com a frequência de no mínimo:
- (A) uma vez por semana.
 - (B) duas vezes por semana.
 - (C) três vezes por semana.
 - (D) uma vez por mês.
 - (E) duas vezes por mês.
- 26) O paciente hipertenso que faz restrição de sódio NÃO deve consumir:
- (A) cereais integrais.
 - (B) peixes de alto mar.
 - (C) salsicha de frango.
 - (D) ervilhas frescas.
 - (E) frutas secas.
- 27) Qual é a necessidade média de ingestão hídrica diária de um adulto saudável?
- (A) 1.000 ml
 - (B) 1.500 ml
 - (C) 2.000 ml
 - (D) 2.500 ml
 - (E) 3.000 ml
- 28) Qual é o alimento totalmente contra-indicado no primeiro ano de vida pelo risco de contaminação com *Clostridium botulinum*?
- (A) Batata frita.
 - (B) Salsicha.
 - (C) Mel.
 - (D) Refrigerante.
 - (E) Glucose de milho.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 29) São importantes fatores de risco nutricional em idosos:
- (A) diminuição do paladar e cárie dental.
 - (B) medicações e xerostomia.
 - (C) depressão e tristeza.
 - (D) pobreza e isolamento.
 - (E) prótese dentária e disfagia.
- 30) Assinale a opção que apresenta uma leguminosa e um cereal, respectivamente.
- (A) Grão de bico e cevada.
 - (B) Arroz e feijão.
 - (C) Amendoim e soja.
 - (D) Trigo e aveia.
 - (E) Centeio e lentilha.
- 31) É considerado um cereal, EXCETO:
- (A) aveia.
 - (B) arroz.
 - (C) centeio.
 - (D) milho.
 - (E) ervilha.
- 32) Em qual das situações abaixo é desaconselhável a amamentação?
- (A) Recém nascidos com baixo peso.
 - (B) Seios com mamilos invertidos.
 - (C) Tuberculose materna.
 - (D) Anemia materna.
 - (E) Diabetes materna.
- 33) As subdivisões com separações de partes incluem a fase de pré-preparo dos alimentos. Assinale a opção que indica a separação de um sólido de um líquido.
- (A) Centrifugar.
 - (B) Espremer.
 - (C) Descascar.
 - (D) Decantar.
 - (E) Destilar.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 34) Segundo o teor de glicídios, as frutas podem ser classificadas em tipo A ou B. Assinale a opção que contém frutas dos tipos A e B, respectivamente.
- (A) Tamarindo e limão.
 - (B) Fruta do conde e cereja.
 - (C) Mamão e caju.
 - (D) Açaí e manga.
 - (E) Abacaxi e melancia.
- 35) De acordo com a pirâmide alimentar, quantas porções de frutas devem ser ingeridas por dia?
- (A) 1
 - (B) 2
 - (C) 3
 - (D) 4
 - (E) 6
- 36) Às crianças com idade de até 6 meses, em aleitamento materno exclusivo e que apresentam excesso de peso, é recomendado:
- (A) iniciar as papas salgadas.
 - (B) iniciar as papas de fruta.
 - (C) manter o aleitamento materno.
 - (D) iniciar a fórmula infantil.
 - (E) oferecer água várias vezes ao dia.
- 37) Assinale a opção que NÃO apresenta um pigmento.
- (A) Caroteno.
 - (B) Ciclamato.
 - (C) Licopeno.
 - (D) Tanino.
 - (E) Clorofila.
- 38) Qual dos alimentos abaixo, potencializa a absorção do Ferro?
- (A) Espinafre cozido.
 - (B) Berinjela.
 - (C) Leite de vaca.
 - (D) Gérmen de trigo.
 - (E) Acerola.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 39) São consideradas gorduras insaturada e saturada, respectivamente:
- (A) toicinho e óleo de milho.
 - (B) manteiga e óleo de coco.
 - (C) óleo de coco e bacon.
 - (D) óleo de milho e óleo de canola.
 - (E) óleo de soja e óleo de coco.
- 40) Qual alimento pode ser incluído numa refeição para favorecer a absorção de cálcio?
- (A) Carne vermelha.
 - (B) Suco de laranja.
 - (C) Carne branca.
 - (D) Arroz integral.
 - (E) Café.
- 41) O tempo médio de conservação do leite pasteurizado (em horas) e do leite longa vida (em mês) é, respectivamente:
- (A) 24 horas/ 3 meses.
 - (B) 24 horas/ 6 meses.
 - (C) 48 horas/ 1 mês.
 - (D) 72 horas/ 3 meses.
 - (E) 72 horas/ 6 meses.
- 42) Qual é o nome do aparelho que mede as dobras cutâneas, na avaliação antropométrica de adultos?
- (A) Termômetro.
 - (B) Adipômetro.
 - (C) Estadiômetro
 - (D) Estetoscópio.
 - (E) Barômetro.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 43) A ingestão de suplementos de fibras para pacientes que apresentam constipação intestinal, deve ser acompanhada de um aumento de:
- (A) carboidratos.
 - (B) água.
 - (C) proteínas.
 - (D) vitaminas.
 - (E) lipídeos.
- 44) Como se denomina a técnica de administração de dieta enteral, fornecida em períodos fracionados e infundida com utilização de uma seringa?
- (A) Infusional.
 - (B) Gravitacional.
 - (C) Contínua.
 - (D) Em *bolus*.
 - (E) Em etapas.
- 45) São deveres dos Técnicos em Nutrição, EXCETO:
- (A) dar ciência ao Conselho Regional de Nutricionistas (C.R.N.) de sua jurisdição, de atos atentatórios, a qualquer dos dispositivos do código de Ética.
 - (B) atualizar e ampliar seus conhecimentos técnicos, visando o bem público e a prestação de serviço à comunidade.
 - (C) prestar serviços profissionais gratuitos, a instituições de reconhecida benemerência social, respeitando a regulamentação profissional.
 - (D) declinar sempre, no exercício da profissão, além da assinatura, o título, o n°. do registro profissional e a referência ao Conselho Regional de Nutricionista que o conferiu.
 - (E) divulgar os conhecimentos básicos de alimentação e Nutrição com finalidade educativa, segundo recomendações do Nutricionista.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14

- 46) O leite materno pode ser armazenado por até:
- (A) 12 horas na geladeira.
 - (B) 20 horas no congelador.
 - (C) 24 horas na geladeira.
 - (D) 30 horas no congelador.
 - (E) 45 dias no freezer.
- 47) Qual é a estratégia nutricional recomendada para amenizar o desconforto da gestante que apresenta náuseas e vômitos?
- (A) Uso de chás como boldo e espinheira santa.
 - (B) Refeições menos frequentes.
 - (C) Uso de alimentos de consistência líquida.
 - (D) Utilização de edulcorantes.
 - (E) Consumo de pequenas refeições.
- 48) A faixa de temperatura adequada de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é entre:
- (A) 21° a 26°C.
 - (B) 21° a 27°C.
 - (C) 22° a 25°C.
 - (D) 22° a 26°C.
 - (E) 23° a 25°C.
- 49) Para coccionar o ovo poché, deve-se:
- (A) colocá-lo em óleo quente.
 - (B) colocá-lo com casca por 8 minutos em água em ebulição.
 - (C) emulsioná-lo com óleo.
 - (D) colocá-lo sem casca em água acidulada em ebulição.
 - (E) colocá-lo com casca por 3 minutos em água em ebulição.
- 50) Os pacientes com intolerância à lactose devem excluir da dieta qual grupo de alimentos?
- (A) Peixe e frutos do mar.
 - (B) Frutas alaranjadas.
 - (C) Verduras e hortaliças.
 - (D) Ovos.
 - (E) Leite de vaca e derivados.

Prova : Amarela
Profissão : TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Concurso : CP-CAP/14