

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/2012.2)***

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

TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

- 1) Qual é a vitamina que tem como principal propriedade química sua ação antioxidante, e que tem como fontes alimentares os óleos vegetais, o gérmen de trigo e as sementes oleaginosas?
- (A) D
 - (B) A
 - (C) K
 - (D) E
 - (E) B6
- 2) Durante o aquecimento das gorduras ao "ponto de fumaça", observa-se a produção de uma substância irritante da mucosa gástrica denominada
- (A) gastrina.
 - (B) glicerina.
 - (C) acroleína.
 - (D) caseína.
 - (E) tripsina.
- 3) A caseína em pó pode ser utilizada na dieta líquida e na
- (A) hipercalórica.
 - (B) hiperproteica.
 - (C) hiperglicídica.
 - (D) hiperlipídica.
 - (E) hipervitamínica.
- 4) Que indicador nutricional tem sido utilizado para o diagnóstico de excesso de peso em crianças, adolescentes e adultos?
- (A) Peso/idade.
 - (B) Peso/altura.
 - (C) Circunferência da cintura.
 - (D) Circunferência do quadril.
 - (E) Índice de Massa Corporal.
- 5) Assinale a opção que apresenta uma das regras de ouro da OMS (Organização Mundial de Saúde) para a preparação higiênica dos alimentos.
- (A) Lavar as mãos somente após a manipulação dos alimentos.
 - (B) Utilizar sempre água fervida para adição aos alimentos que serão cocionados.
 - (C) Não armazenar alimentos cozidos para lactentes.
 - (D) Consumir os alimentos crus imediatamente.
 - (E) Utilizar sempre luvas para o preparo de alimentos.

- 6) Assinale a opção que apresenta um alimento que pode ser consumido, sem preocupação, por um indivíduo que apresenta hipertensão arterial.
- (A) Salsicha.
 - (B) Ervilha enlatada.
 - (C) Caldo de carne industrializado.
 - (D) Ervas aromáticas.
 - (E) Sopa desidratada.
- 7) O processo de arredondamento realizado nas junções das paredes com o piso tem a finalidade de
- (A) evitar o acúmulo de sujeira, poeira e restos.
 - (B) evitar acidentes de trabalho.
 - (C) facilitar o escoamento da água.
 - (D) aumentar a resistência do material de revestimento.
 - (E) garantir o conforto térmico.
- 8) A fim de evitar danos à saúde, NÃO é recomendado reutilizar a gordura para frituras por mais de
- (A) duas vezes.
 - (B) três vezes.
 - (C) quatro vezes.
 - (D) cinco vezes.
 - (E) seis vezes.
- 9) Considerando a infecção alimentar causada pela *Salmonella* sp, é correto afirmar que, entre os alimentos mais envolvidos, estão:
- (A) as hortaliças.
 - (B) os produtos de ovos.
 - (C) os mariscos.
 - (D) os pescados.
 - (E) os queijos.
- 10) Assinale a opção que NÃO apresenta uma restrição alimentar para indivíduos com gastrite.
- (A) Bebida alcoólica.
 - (B) Café.
 - (C) Suco de laranja.
 - (D) Refrigerante.
 - (E) Pimenta vermelha.

- 11) Fazem parte da área de provisionamento e processamento de uma UAN(Unidade de Alimentação e Nutrição), respectivamente:
- (A) salão de refeições e distribuição de cafezinho.
 - (B) plataforma de descarga e higienização das bandejas.
 - (C) estocagem e expedição de preparações.
 - (D) cocção e higienização de panelas.
 - (E) cozinha dietética e higienização de bandejas.
- 12) Assinale a opção que completa corretamente as lacunas da sentença abaixo.
Uma alimentação saudável deve incluir de ____ a ____% do VET (Valor Energético Total) de carboidratos complexos e menos de ____% do VET de carboidratos simples.
- (A) 35 / 50 / 10
 - (B) 35 / 50 / 15
 - (C) 45 / 65 / 10
 - (D) 45 / 65 / 20
 - (E) 55 / 75 / 15
- 13) Calcular o custo de uma UAN (Unidade de Alimentação e Nutrição) é fundamental para uma boa administração. São custos direto e indireto, respectivamente:
- (A) aluguel e depreciação de equipamentos.
 - (B) conta de água e salário do gerente de produção.
 - (C) salário do cozinheiro e salário do nutricionista.
 - (D) salário do cozinheiro e conta de luz.
 - (E) depreciação de equipamentos e compra de equipamentos.
- 14) Considerando-se a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasília, 2008), quantos mililitros de óleo uma família de duas pessoas poderá consumir em um mês?
- (A) 450
 - (B) 600
 - (C) 900
 - (D) 1200
 - (E) 1500

- 15) Sabe-se que frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Sendo assim, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, quantas porções de frutas devem ser consumidas diariamente?
- (A) 1
 - (B) 2
 - (C) 3
 - (D) 4
 - (E) 5
- 16) Proteínas de baixo valor biológico são proteínas incompletas, pois não possuem todos os aminoácidos essenciais. Assinale a opção que apresenta um alimento rico em proteína desse tipo.
- (A) Carne de boi.
 - (B) Ovo.
 - (C) Leite de cabra.
 - (D) Feijão.
 - (E) Queijo.
- 17) A azia é mencionada com frequência por 30 a 50% das gestantes. Assinale a opção que apresenta uma medida a ser tomada para aliviar seus sintomas.
- (A) Deitar após as grandes refeições.
 - (B) Ingerir leite puro para neutralizar a acidez.
 - (C) Restringir frutas ácidas.
 - (D) Solicitar ao médico a prescrição de antiácidos logo no início da gestação.
 - (E) Evitar ingerir líquidos durante as grandes refeições.
- 18) Qual é o tempo estimado para o cozimento do feijão em uma panela em ebulição simples?
- (A) 3 h
 - (B) 4 h
 - (C) 5 h
 - (D) 6 h
 - (E) 7 h

- 19) Qual das preparações abaixo sofre processo de dextrinização?
- (A) Mingau.
 - (B) Farofa.
 - (C) Mousse.
 - (D) Batata cozida.
 - (E) Geleia de frutas.
- 20) Durante o preparo de ovos cozidos, deve-se recomendar aos cozinheiros que os esfriem rapidamente após o cozimento, em água corrente, a fim de evitar a formação de camada escura em torno da gema em decorrência da reação entre
- (A) enxofre e ferro.
 - (B) cobre e cálcio.
 - (C) cálcio e ferro.
 - (D) enxofre e cromo.
 - (E) ferro e cromo.
- 21) Assinale a opção que completa corretamente as lacunas da sentença abaixo.
Não é recomendado para frituras prolongadas ou de imersão a utilização de _____ devido ao seu teor de _____.
- (A) creme vegetal / água
 - (B) gordura vegetal / gordura trans
 - (C) azeite / gordura insaturada
 - (D) óleo misto/ água
 - (E) óleo de coco / gordura trans
- 22) A água utilizada no preparo da nutrição enteral, quanto às suas características microbiológicas, deve ser avaliada
- (A) uma vez por mês.
 - (B) a cada 2 meses.
 - (C) a cada 3 meses.
 - (D) a cada 4 meses.
 - (E) a cada 6 meses.
- 23) Assinale a opção que apresenta um elemento que contribui na redução do colesterol total e do LDL (lipoproteína de baixa densidade).
- (A) Gordura saturada.
 - (B) Fibra solúvel.
 - (C) Cafeína.
 - (D) Fibra insolúvel.
 - (E) Tanino.

- 24) Os fitoestrógenos são substâncias biologicamente ativas que apresentam estruturas químicas similares ao estradiol. Essas substâncias são encontradas
- (A) na soja.
 - (B) no chá verde.
 - (C) no azeite de oliva.
 - (D) no abacate.
 - (E) na uva rosada.
- 25) Assinale a opção que apresenta um molho emulsionado.
- (A) À vinagrete.
 - (B) À italiana.
 - (C) À genovese.
 - (D) Campanha.
 - (E) Holandês.
- 26) Que vantagem as dietas enterais industrializadas em pó possuem em relação às dietas prontas para uso?
- (A) Permitem individualização da fórmula.
 - (B) Exigem menor manipulação.
 - (C) Não apresentam problemas com viscosidade.
 - (D) Proporcionam melhor digestibilidade.
 - (E) Possuem maior estabilidade microbológica.
- 27) Na avaliação nutricional de adultos, qual é o indicador que expressa a quantidade de tecido adiposo corporal?
- (A) Circunferência da cintura.
 - (B) Circunferência do braço.
 - (C) IMC (Índice de Massa Corporal).
 - (D) Dobras cutâneas.
 - (E) Peso.
- 28) As frutas, segundo seu teor de glicídios, são classificadas em dois grupos: A (de 5 a 10 %) e B (de 15 a 20 %). Assinale a opção que apresenta uma fruta do grupo A.
- (A) Nêspera.
 - (B) Caqui.
 - (C) Mamão.
 - (D) Manga.
 - (E) Abacaxi.

- 29) As principais fontes de cálcio são os leites e seus derivados. Entretanto, existem outras fontes desse mineral na alimentação. Assinale a opção que NÃO apresenta um alimento fonte de cálcio.
- (A) Brócolis.
 - (B) Salmão.
 - (C) Cenoura.
 - (D) Feijão.
 - (E) Couve.
- 30) O consumo elevado de carnes vermelhas e de alimentos processados com alto teor de sódio está relacionado ao maior risco de
- (A) artrose.
 - (B) escorbuto.
 - (C) artrite.
 - (D) raquitismo.
 - (E) osteoporose.
- 31) Um cozinheiro, para acelerar o cozimento das hortaliças, acrescentou bicarbonato de sódio à água de cozimento. Essa prática é desaconselhada pela nutrição por reduzir o teor de
- (A) vitaminas.
 - (B) minerais.
 - (C) proteínas.
 - (D) gorduras.
 - (E) carboidratos.
- 32) Assinale a opção que apresenta o procedimento correto em relação ao armazenamento de alimentos sob refrigeração.
- (A) Utilizar caixas de papelão limpas e em bom estado de conservação.
 - (B) Realizar a pré-lavagem de frutas.
 - (C) Manter nas prateleiras inferiores, os alimentos prontos para o consumo.
 - (D) Manter os alimentos enlatados abertos em suas embalagens originais.
 - (E) Guardar primeiro os alimentos perecíveis congelados.

- 33) As recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasília, 2008) são baseadas em um consumo energético médio diário de quantas Kcal?
- (A) 1500
 - (B) 1800
 - (C) 2000
 - (D) 2200
 - (E) 2500
- 34) Na introdução de novos alimentos para os lactentes, ao temperar a papa salgada, pode-se utilizar os seguintes ingredientes, EXCETO:
- (A) alho.
 - (B) cebola.
 - (C) pouco óleo.
 - (D) pouco sal.
 - (E) temperos industrializados.
- 35) Os refrigeradores com temperatura entre 9 a 10°C devem ser utilizados para armazenar
- (A) carnes.
 - (B) hortifrutigranjeiros.
 - (C) pescados.
 - (D) frios.
 - (E) laticínios.
- 36) A gordura hidrogenada é utilizada na indústria alimentícia com a finalidade de aumentar o tempo de conservação dos produtos. Entretanto, sua utilização deve ser restrita em virtude do seu consumo estar associado ao maior desenvolvimento de doenças cardíacas. Esse tipo de gordura também pode ser denominada gordura
- (A) polinsaturada.
 - (B) saturada.
 - (C) monoinsaturada.
 - (D) trans.
 - (E) clarificada.

- 37) Correlacione os leites às suas respectivas características, e assinale a opção que apresenta a sequência correta.

LEITES

CARACTERÍSTICAS DOS LEITES

- | | | |
|------------------------------|-----|--|
| I - Pasteurizado | () | Transportado e armazenado em temperatura ambiente, e consumido no prazo de 3 meses. |
| II - Ultrapasteurizado (UHT) | () | Livre de bactérias patogênicas, deve ser armazenado e transportado sob refrigeração. |
| III - Em pó | () | Pasteurizado, desidratado parcialmente e com adição de açúcar. |
| | () | Tratado termicamente, desidratado e de boa qualidade microbiológica, desde que reconstituído com água de boa procedência ou fervida. |

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

- 38) Qual é a técnica de amamentação mais importante a ser passada à mãe, e que está relacionada aos intervalos entre as mamadas do bebê?

- (A) Ordenha manual.
(B) Complementação do leite materno.
(C) Exercícios de estimulação.
(D) Sucção não nutritiva.
(E) Livre demanda.


- 39) De acordo com a Resolução de Diretoria Colegiada (RDC) nº 216/2004, os serviços de alimentação e nutrição devem dispor de Manual de Boas Práticas e POPs (Procedimentos Operacionais Padronizados). Estes documentos devem:
- (A) ser atualizados semestralmente.
 - (B) estar acessíveis aos funcionários envolvidos.
 - (C) ser datados, aprovados e assinados pelos responsáveis pelas atividades.
 - (D) conter instruções não sequenciais das operações.
 - (E) conter ilustrações de todos os processos.
- 40) A quantidade de alimentos coletada para a realização de análises microbiológicas em uma unidade de alimentação deve ser de, no mínimo:
- (A) 50g
 - (B) 100g
 - (C) 200g
 - (D) 300g
 - (E) 400g
- 41) Com relação à água contida nos alimentos, é correto afirmar que
- (A) o consumo de alimentos com elevado teor de água ajuda a aumentar a sensação de saciedade.
 - (B) as frutas apresentam em torno de 50% de água.
 - (C) as carnes apresentam, no máximo, 20% de água.
 - (D) quanto menor o percentual de água no alimento, menor é sua densidade energética.
 - (E) o açúcar contém, no máximo, 5% de água.
- 42) Assinale a opção que apresenta um método de conservação de alimentos.
- (A) Aromatização.
 - (B) Gelatinização.
 - (C) Dextrinização.
 - (D) Emulsificação.
 - (E) Desidratação.

- 43) Para uma mulher obesa (Índice de Massa Corporal $> 30\text{kg/m}^2$), é recomendado o ganho de peso, durante a gestação, de
- (A) 6 a 7kg
 - (B) 7 a 11,5kg
 - (C) 11,5 a 16kg
 - (D) 13 a 18kg
 - (E) 16 a 20kg
- 44) Os alimentos complementares ao leite materno, iniciados aos seis meses de idade, devem ser oferecidos
- (A) na mamadeira.
 - (B) sem rigidez nos horários.
 - (C) cinco vezes por dia.
 - (D) isentos de carnes e vísceras.
 - (E) na consistência líquida.
- 45) Que proporção deve existir entre a quantidade de macarrão e a água utilizada em seu cozimento para que não haja adesão da massa cozida?
- (A) 1:2
 - (B) 1:3
 - (C) 1:4
 - (D) 1:5
 - (E) 1:6
- 46) Para que um novo alimento seja aceito pela criança, recomenda-se
- (A) misturá-lo a outros alimentos.
 - (B) repeti-lo de 8 a 10 vezes em momentos diferentes.
 - (C) acrescentar açúcar devido a preferência pelo sabor doce.
 - (D) utilizar a prática de gratificação.
 - (E) passar o alimento em peneira fina.

- 47) Na alimentação vegetariana restrita, exclui-se o consumo de todos os alimentos de origem animal, como carnes, laticínios e ovos. Sendo assim, qual é o nutriente que ficará comprometido nesse tipo de alimentação, podendo ficar deficiente nos indivíduos vegetarianos?
- (A) Ferro.
 - (B) Cálcio.
 - (C) Vitamina B12.
 - (D) Zinco.
 - (E) Vitamina B6.
- 48) O café requentado apresenta perda de substâncias aromáticas e concentração de
- (A) teína.
 - (B) tanino.
 - (C) teobromina.
 - (D) quinino.
 - (E) sacarina.
- 49) Qual é o documento da UAN (Unidade de Alimentação e Nutrição) que estabelece as atribuições e as responsabilidades de seu pessoal?
- (A) Contrato social.
 - (B) Ata constitutiva.
 - (C) Estatuto de pessoal.
 - (D) Relatório de pessoal.
 - (E) Regimento interno.
- 50) O uso de utensílios de plástico nas Unidades de Alimentação e Nutrição deve ser avaliado com cuidado devido ao fato de
- (A) ser bastante absorvente.
 - (B) ocorrerem riscos de rachaduras durante o uso.
 - (C) ter maior custo.
 - (D) quebrar facilmente e poder cair nos alimentos.
 - (E) causar contaminação química.

INSTRUÇÕES GERAIS AO CANDIDATO

- 1 - Verifique se a prova recebida e a folha de respostas são da mesma cor (consta no rodapé de cada folha a cor correspondente) e se não faltam questões ou páginas. Escreva e assine corretamente o seu nome, coloque o seu número de inscrição e o dígito verificador (DV) apenas nos locais indicados;
- 2 - O tempo para a realização da prova será de 3 (três) horas, incluindo o tempo necessário à marcação das respostas na folha de respostas, e não será prorrogado;
- 3 - Só inicie a prova após ser autorizado pelo Fiscal, interrompendo a sua execução quando determinado;
- 4 - Iniciada a prova, não haverá mais esclarecimentos. O candidato somente poderá deixar o seu lugar, devidamente autorizado pelo Supervisor/Fiscal, para se retirar definitivamente do recinto de prova ou, nos casos abaixo especificados, devidamente acompanhado por militar designado para esse fim:
 - atendimento médico por pessoal designado pela MB;
 - fazer uso de banheiro; e
 - casos de força maior, comprovados pela supervisão do certame, sem que aconteça saída da área circunscrita para a realização da prova.
 Em nenhum dos casos haverá prorrogação do tempo destinado à realização da prova, em caso de retirada definitiva do recinto de prova, esta será corrigida até onde foi solucionada;
- 5 - Use caneta esferográfica preta ou azul para preencher a folha de respostas;
- 6 - Confira nas folhas de questões as respostas que você assinalou como corretas antes de marcá-las na folha de respostas. Cuidado para não marcar duas opções para uma mesma questão na folha de respostas (a questão será perdida);
- 7 - Para rascunho, use os espaços disponíveis nas folhas de questões, mas só serão corrigidas as respostas marcadas na folha de respostas;
- 8 - O tempo mínimo de permanência dos candidatos no recinto de aplicação de provas é de 30 minutos.
- 9 - Será eliminado sumariamente do processo seletivo/concurso e as suas provas não serão levadas em consideração, o candidato que:
 - a) der ou receber auxílio para a execução de qualquer prova;
 - b) utilizar-se de qualquer material não autorizado;
 - c) desrespeitar qualquer prescrição relativa à execução das provas;
 - d) escrever o nome ou introduzir marcas identificadoras noutro lugar que não o determinado para esse fim;
 - e) cometer ato grave de indisciplina; e
 - f) comparecer ao local de realização da prova após o horário previsto para o fechamento dos portões.
- 10 - Instruções para o preenchimento da folha de respostas:
 - a) use caneta esferográfica azul ou preta;
 - b) escreva seu nome em letra de forma no local indicado;
 - c) assine o seu nome no local indicado;
 - d) no campo inscrição DV, escreva o seu número de inscrição nos retângulos, da esquerda para a direita, um dígito em cada retângulo. Escreva o dígito correspondente ao DV no último retângulo. Após, cubra todo o círculo correspondente a cada número. Não amasse, dobre ou rasgue a folha de respostas sob pena de ser rejeitada pelo equipamento de leitura ótica; e
 - e) só será permitida a troca de folha de respostas até o início da prova, por motivo de erro no preenchimento nos campos nome, assinatura e número de inscrição, sendo de inteira responsabilidade do candidato qualquer erro ou rasura na referida folha de respostas, após o início da prova.
- 11 - Procure preencher a folha com atenção de acordo com o exemplo abaixo:



Nome: **ROBERTO SILVA**

Assinatura: **Roberto Silva**

Instruções de Preenchimento

- * Não rasure esta folha.
- * Não rabisque nas áreas de respostas.
- * Faça marcas adidas nos círculos.
- * Não use canetas que borrem o papel.

ERRADO: CORRETO:

PREENCHIMENTO DO CANDIDATO

INSCRIÇÃO										DV	P	G
5	7	0	2	0	7	0	P	G				
0	1	2	3	4	5	0	1	1				
6	7	8	9	0	1	1	2	2				
2	2	2	2	2	2	2	3	3				
3	3	3	3	3	3	3	4	4				
4	4	4	4	4	4	4						
5	5	5	5	5	5	5						
6	6	6	6	6	6	6						
7	7	7	7	7	7	7						
8	8	8	8	8	8	8						
9	9	9	9	9	9	9						

01	A	B	C	D	E
02	A	B	C	D	E
03	A	B	C	D	E
04	A	B	C	D	E
05	A	B	C	D	E
06	A	B	C	D	E
07	A	B	C	D	E
08	A	B	C	D	E
09	A	B	C	D	E
10	A	B	C	D	E
11	A	B	C	D	E
12	A	B	C	D	E
13	A	B	C	D	E
14	A	B	C	D	E
15	A	B	C	D	E
16	A	B	C	D	E
17	A	B	C	D	E
18	A	B	C	D	E
19	A	B	C	D	E
20	A	B	C	D	E
21	A	B	C	D	E
22	A	B	C	D	E
23	A	B	C	D	E
24	A	B	C	D	E
25	A	B	C	D	E
26	A	B	C	D	E
27	A	B	C	D	E
28	A	B	C	D	E
29	A	B	C	D	E
30	A	B	C	D	E
31	A	B	C	D	E
32	A	B	C	D	E
33	A	B	C	D	E
34	A	B	C	D	E
35	A	B	C	D	E
36	A	B	C	D	E
37	A	B	C	D	E
38	A	B	C	D	E
39	A	B	C	D	E
40	A	B	C	D	E
41	A	B	C	D	E
42	A	B	C	D	E
43	A	B	C	D	E
44	A	B	C	D	E
45	A	B	C	D	E
46	A	B	C	D	E
47	A	B	C	D	E
48	A	B	C	D	E
49	A	B	C	D	E
50	A	B	C	D	E

T
A
R
J
A

- 12 - Não será permitido levar a prova após sua realização. O candidato está autorizado a transcrever as suas respostas, dentro do horário destinado à solução da prova, utilizando o modelo impresso no fim destas instruções para posterior conferência com o gabarito que será divulgado. É proibida a utilização de qualquer outro tipo de papel para anotação do gabarito.

ANOTE SEU GABARITO										PROVA DE COR _____														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50