

Questão 1: O fator de correção da alface lisa é de 1,3 e seu *per capita* é de 10g, a quantidade necessária em kg para atender à demanda de consumo de 1800 comensais é:

- a) 15,8
- b) 23,4
- c) 20,2
- d) 16,8
- e) 26,2

Questão 2: O fator de correção teórico, encontrado na literatura técnica, para a batata inglesa é de 1,5. Numa unidade de alimentação foi encontrado, após medidas sistemáticas, durante vários meses o valor médio de 1,3. Não é um fator determinante para esse resultado a afirmativa:

- a) uso de matéria-prima padronizada.
- b) qualidade da matéria-prima.
- c) treinamento do manipulador.
- d) rotatividade de usuários.
- e) manutenção periódica do equipamento.

Questão 3: Durante a cocção dos alimentos, pode ocorrer modificação da massa do alimento. Esse fenômeno é importante dentro de uma Unidade de Alimentação e Nutrição, porque determina o tamanho da porção da preparação. Com base nessa consideração é **CORRETO** afirmar que:

- a) a massa do alimento pode aumentar ou diminuir dependendo da sua composição química e do tipo de calor utilizado.
- b) a determinação da porção da preparação a partir do per capita (peso bruto da matéria-prima) serve de base para a análise da dieta.
- c) a massa do alimento permanecerá inalterada se o peso líquido do alimento for o mesmo que o peso bruto de aquisição.
- d) o fator térmico é o fator que determina as alterações de massa do alimento, sendo a relação entre o peso do alimento cru e o peso per capita.
- e) o fator térmico ou fator de cocção varia de zero a um, de acordo com a composição química do alimento.

Questão 4: São elementos fundamentais para a confecção da lista de compras:

- a) fator de cocção, per capita, porção, número de manipuladores.
- b) fator de correção, per capita, porção, número de usuários.
- c) fator térmico, per capita, prazo de validade, número de cozinheiros.
- d) fator de rendimento, peso cru, porção, número de manipuladores.
- e) fator de hidratação, peso cozido, porção, número de utensílios.

Questão 5: “Os guias alimentares são instrumentos que fornecem informações à população, visando promover a saúde e hábitos alimentares saudáveis. Devem ser representados por grupos de alimentos e são baseados principalmente na relação existente entre os alimentos e a saúde dos indivíduos” (FAO/WHO, 1996). A apresentação dos alimentos em grupos para a população brasileira é no formato de uma pirâmide. Marque a afirmativa **CORRETA**.

- a) O grupo das carnes, leite, ovos e leguminosas, estão na segunda posição da pirâmide, porque é fonte de proteínas, e, portanto, mais importante do que os demais.
- b) O grupo das bebidas está no topo da pirâmide, porque devem ser consumidas moderadamente, por possuírem álcool em sua composição.
- c) O grupo do arroz, pão, massa, batata e mandioca está na base da pirâmide, porque é fonte de carboidratos.
- d) O grupo das frutas e hortaliças está na terceira posição da pirâmide, porque é fonte de fibra e por isso deve ser consumido em maior quantidade para alcançar maior valor energético.
- e) O grupo dos óleos e gorduras não ocupa nenhuma posição definida, porque deve ser eliminado da dieta, pois contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas, como a aterosclerose.

Questão 6: São princípios da Alimentação Saudável: Qualidade e Quantidade, Variedade, Adequação e Segurança do ponto de vista higiênico-sanitário. Marque a alternativa **CORRETA**.

- a) O princípio quantidade está relacionado à garantia de que todos os alimentos deverão estar em condições de consumo.
- b) O princípio qualidade deve ser o de garantir a distribuição dos alimentos, de forma equilibrada, para toda a população.
- c) O princípio variedade está relacionado à garantia de oferecimento de todos os nutrientes necessários à vida.
- d) O princípio adequação está relacionado à garantia de acesso físico e financeiro aos alimentos para oferecer todos os nutrientes.
- e) O princípio segurança higiênico-sanitária preconiza a prevenção de ocorrência de doenças crônicas.

Questão 7: Associe as colunas e escolha a opção correta.

- | | | |
|---------------------------|-----|--|
| 1. Agente bactericida | () | Substância ou agente que reduz ao mínimo o número de micro-organismos. |
| 2. Agente bacteriostático | () | Substância ou agente destinado à higienização, desinfecção ou desinfestação. |
| 3. Agente saneante | () | Substância ou agente que mata os micro-organismos. |
| 4. Agente contaminante | () | Substância ou agente que impede a multiplicação dos micro-organismos. |
| 5. Agente desinfetante | () | Substância ou agente de origem biológica, química ou física, estranha ao alimento e nociva à saúde humana. |

Continua....

- a) 4-2-1-5-3
- b) 3-5-2-1-4
- c) 5-3-1-2-4
- d) 2-1-4-5-3
- e) 2-4-5-3-1

Questão 8: A Ficha Técnica de Preparo é um instrumento de apoio operacional, pelo qual se fazem a ordenação do preparo, o cálculo do valor nutricional e o levantamento dos custos da preparação sendo, portanto, útil para subsidiar o planejamento de cardápio. Marque o item que **NÃO** é necessário para que os objetivos da ficha técnica de preparo sejam alcançados.

- a) Fator de correção.
- b) Composição química.
- c) Per capita.
- d) Sazonalidade.
- e) Modo de preparo.

Questão 9: Associe as colunas, identificando as terminologias habitualmente utilizadas no preparo dos alimentos, e escolha a sequência correta.

- | | | |
|------------------|-----|---|
| 1. Caldo | () | Corado superficial em preparação que leva molho branco e queijo. |
| 2. À milanesa | () | Remolho em temperos para ativar o sabor de carnes. |
| 3. À romana | () | Alimento revestido de uma envoltura de ovos e farinha de trigo antes de fritar. |
| 4. Corar | () | Molho concentrado de carne e temperos, base para sopas. |
| 5. Vinha-d'alhos | () | Acentuar a coloração superficial do alimento, obtida por calor seco. |
| 6. Gratinar | () | Alimento revestido de uma envoltura de ovos e farinha de rosca antes de fritar. |

- a) 4-1-2-5-6-3
- b) 6-4-3-1-5-2
- c) 6-5-3-1-4-2
- d) 4-5-2-3-1-6
- e) 6-4-5-3-1-2

Questão 10: Com relação à dessalga dos alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição, escolha a alternativa que se relaciona com o correto procedimento a ser adotado.

- a) Sob refrigeração, com o produto imerso em água, em temperatura superior a 5°C.
- b) Por meio de fervura, com trocas constantes de água.
- c) À temperatura ambiente, com troca constante de água.
- d) Sob refrigeração a 0°C, pelo prazo máximo de 72 horas.
- e) Por meio de micro-ondas somente quando a cocção for ocorrer em, no máximo, 72 horas.

Questão 11: O uso de luvas na manipulação de alimentos tem dois objetivos básicos: proteção dos alimentos contra contaminação e proteção dos manipuladores contra acidentes de trabalho. Além disso, cada tipo de luva possui um uso adequado. Associe as colunas e escolha a opção correta.

- | | | |
|-------------------------|-----|--------------------------------|
| 1. Luva de látex | () | Pré-preparo de carnes |
| 2. Luva de borracha | () | Preparo de saladas |
| 3. Luva de malha de aço | () | Distribuição de alimentos |
| 4. Luva plástica | () | Limpeza de superfícies |
| 5. Luva térmica | () | Manuseio de utensílios quentes |

- a) 5-2-3-1-4
- b) 1-3-2-4-5
- c) 3-4-5-1-2
- d) 1-1-4-2-5
- e) 3-1-4-2-5

Questão 12: Para prevenir a ocorrência de contaminação cruzada no alimento preparado, é importante adotar procedimentos de controle. Todas as alternativas referem-se a procedimentos de controle e risco, **EXCETO**:

- a) o fluxo de produção deve ser linear.
- b) os utensílios utilizados para higienização devem ser exclusivos de cada setor.
- c) deve ser realizado o controle da higiene dos manipuladores.
- d) o excesso de pessoas em áreas de manipulação de alimentos deve ser controlado.
- e) as atividades de higienização deve seguir o contrafluxo da produção.

Questão 13: Os óleos utilizados em frituras por imersão sofrem alterações à medida que são sucessivamente aquecidos. A temperatura específica quantificada para o produto, que ocorre quando a amostra libera as primeiras fumaças devido ao aquecimento denomina-se:

- a) ponto crítico.
- b) ponto de fumaça.
- c) ponto de ebulição.
- d) ponto de evaporação.
- e) ponto de fervura.

Questão 14: São denominados “produtos perecíveis” aqueles que, pela sua natureza ou composição, necessitam de condições especiais de temperatura para sua conservação. Todas as opções apresentam exemplos desses produtos, **EXCETO:**

- a) alimentos “in natura”.
- b) produtos semipreparados.
- c) produtos preparados para o consumo.
- d) produtos minimamente processados.
- e) alimentos desidratados.

Questão 15: As hortaliças podem ser classificadas de acordo com a parte comestível da planta. Associe as colunas e escolha a opção correta.

1. Folha	()	Cenoura salsa
2. Raiz	()	Mandioca
3. Flor	()	Alcachofra
4. Fruto	()	Palmito
5. Caule	()	Tomate
	()	Couve
	()	Abóbora

- a) 2-2-3-5-4-1-4
- b) 1-2-4-5-4-1-2
- c) 1-5-3-4-4-3-2
- d) 2-2-4-4-4-1-5
- e) 1-5-3-5-4-3-2

Questão 16: O descongelamento é uma importante etapa do pré-preparo de alimentos. São procedimentos corretos para o descongelamento dos alimentos, **EXCETO**:

- a) à temperatura ambiente por no máximo 4 horas, terminando em geladeira.
- b) em água corrente com o alimento em saco plástico bem fechado.
- c) em micro-ondas, na própria embalagem e terminando sob refrigeração.
- d) direto no cozimento por fritura, em chapa, em água fervente ou em forno.
- e) sob refrigeração, com o alimento em saco plástico bem fechado.

Questão 17: As dietas orais hospitalares recebem diferentes classificações para atender às necessidades individuais de cada paciente. Assinale a afirmativa **CORRETA**.

- a) Quando as dietas são classificadas de acordo com a consistência estão incluídas as dietas líquidas, pastosas e brandas. Dentre esses três tipos, somente as brandas não devem conter fibra alimentar.
- b) A consistência da dieta pastosa é abrandada pela cocção e processos mecânicos, com alimentos moídos, liquidificados, em formas de purês.
- c) Os métodos de cocção que contribuem para o abrandamento da consistência dos alimentos são os métodos que utilizam calor seco.
- d) As dietas hospitalares com modificação na consistência são denominadas dietas progressivas hospitalares, porque devem seguir a ordem, principalmente no pós-operatório, da dieta normal para a dieta líquida.
- e) Em geral, o uso das dietas com modificação de consistência não deve ser prolongado, considerando a baixa densidade energética produzida pelo prolongamento da cocção e pelos processos mecânicos de abrandamento.

Questão 18: O ácido linoleico e o ácido α -linolênico são ácidos graxos essenciais. São assim denominados porque:

- a) são produzidos exclusivamente pelos organismos animais.
- b) são encontrados em todos os alimentos que possuem lipídios.
- c) o organismo humano não sintetiza, devendo ser obtido da dieta.
- d) o organismo humano necessita de quantidade suplementar a dieta.
- e) são encontrados em todos os peixes, exceto na sardinha e no arenque.

Questão 19: Considerando que o sódio em excesso é prejudicial à saúde, marque a opção em que há apenas alimentos que são ricos nesse nutriente.

- a) Sal marinho, cereais integrais, legumes.
- b) Bacalhau, leguminosas, sal de cozinha.
- c) Carne fresca, tubérculos, alimentos integrais.
- d) Lingüiça defumada, presunto, sal marinho.
- e) Carne seca, sal marinho, legumes desidratados.

Questão 20: Uma das operações preliminares de divisão na fase de pré-preparo dos alimentos é a subdivisão com separação de partes. São operações para separação de dois líquidos:

- a) tamizar, sedimentar, destilar.
- b) coar, filtrar, sedimentar.
- c) destilar, filtrar, coar.
- d) destilar, tamizar, centrifugar.
- e) decantar, centrifugar e destilar.

Questão 21: Nas etapas preliminares do preparo de frutas e verduras uma das operações fundamentais é a higienização. Utilizando o hipoclorito de sódio como sanitizante, para cada litro de água deve ser adicionado:

- a) 200 a 300ppm de hipoclorito de sódio.
- b) 250 a 350ppm de hipoclorito de sódio.
- c) 100 a 200ppm de hipoclorito de sódio.
- d) 10 a 80 ppm de hipoclorito de sódio.
- e) acima de 400ppm de hipoclorito de sódio.

Questão 22: O controle de qualidade de frutas e hortaliças para aquisição envolve diversos aspectos, desde as características dos alimentos, bem como procedimentos adequados. Analise as precauções a seguir e marque (V) para as verdadeiras e (F) para as falsas.

- I** - Verificar o aspecto sadio, frescor, aspecto próprio característico de cada produto.
- II** - As frutas devem ser lisas, sem injúrias mecânicas, brilhantes e firmes.
- III** - Controlar as indicações do pedido de compra com a nota de entrega.
- IV** - Os folhosos devem conter marcas de insetos, pois significam que estão maduros.

Escolha a alternativa que representa a sequência.

- a) (V) (V) (F) (V)
- b) (F) (F) (V) (F)
- c) (F) (V) (F) (V)
- d) (V) (F) (F) (V)
- e) (V) (V) (V) (F)

Questão 23: A elaboração do cardápio que será oferecido por uma unidade produtora de refeições deve seguir alguns critérios, a fim de que o resultado final atinja os objetivos de alimentação e nutrição. Não é uma etapa do planejamento de cardápios:

- a) identificação da periodicidade do cardápio, seleção e distribuição dos diferentes tipos de carne a fim de evitar repetições e, por conseguinte monotonia.
- b) primeira etapa é a seleção de todas as técnicas de preparo para um tipo de carne, de preferência, que seja para uma semana, a fim de facilitar a aquisição.
- c) a segunda etapa é a seleção das preparações dos acompanhamentos para as carnes, os quais são também identificados como guarnições.
- d) ao término da seleção de todas as preparações, segue-se a avaliação quanto aos métodos de cocção empregados em relação ao equilíbrio nutricional final.
- e) tanto o complemento e a guarnição devem combinar com o prato principal, tanto nutricional quanto operacionalmente.

Questão 24: Foram distribuídas 3000 refeições numa unidade de alimentação, com peso total de 1500 Kg. Durante o recolhimento das bandejas, foram pesados 147 Kg de sobras deixadas pelos usuários. O valor do resto-ingestão deste estabelecimento e a quantidade rejeitada *per capita* foram, respectivamente, de:

- a) 9,8% e 49g
- b) 9,5% e 50g
- c) 4,9% e 48g
- d) 8,8% e 50g
- e) 5,2% e 49g

Questão 25: A composição química dos alimentos é fundamental para a elaboração de tabelas. Tais tabelas são valiosas ferramentas para avaliação dos alimentos, sobretudo para o cálculo do valor calórico. A partir dessa afirmação, escolha a opção **CORRETA**.

- a) As tabelas de composição química de alimentos fornecem dados suficientes para o cálculo do valor nutricional e a biodisponibilidade dos alimentos.
- b) Para o cálculo do valor calórico são considerados os seguintes micronutrientes: carboidratos, proteínas e lipídios.
- c) O valor calórico de um alimento ou preparação é calculado pelo produto entre a quantidade de cada macronutriente e seus respectivos fatores de conversão energética.
- d) O valor energético de um alimento pode ser medido em “calorias” ou “joules”. Um joule corresponde a 4,18 calorias.
- e) As tabelas apresentam a composição centesimal dos alimentos. Assim sendo, para saber se um alimento é boa fonte de um nutriente, basta identificar seu percentual em 100g.

Questão 26: Os POP referentes às operações de higienização de instalações, equipamentos e móveis devem conter as seguintes informações, **EXCETO**:

- a) natureza da superfície a ser higienizada, método de higienização, princípio ativo selecionado e sua concentração.
- b) tempo de contato dos agentes químicos e/ou físicos utilizados na operação de higienização e temperatura.
- c) quando aplicável, os POP devem contemplar a operação de desmonte dos equipamentos.
- d) quando aplicável, é importante que esteja presente nos POP a periodicidade da manutenção técnica dos equipamentos.
- e) os POP referentes à higienização de bancadas devem padronizar as operações para todo tipo de material de constituição.

Questão 27: O armazenamento de alimentos deve obedecer a várias regras de acondicionamento e gestão de estoques. A partir dessa afirmação, escolha a opção **CORRETA**.

- a) Armazenamento em local fresco, iluminado e ventilado com portas e janelas abertas para maior ventilação.
- b) Um critério para avaliação de estoque é o método PEPS: primeiro a entrar, primeiro a sair.
- c) As prateleiras para acondicionamento de latarias devem estar na altura dos olhos e com rótulo na face do produto.
- d) O armazenamento de frutas e hortaliças deve ser realizado sob refrigeração em suas embalagens originais.
- e) O armazenamento de carne deve ser realizado sob congelamento, mantido à temperatura de 0oC.

Questão 28: A respeito da análise sensorial, avalie as afirmativas, atribuindo (V) para as verdadeiras e (F) para as falsas.

- I** - Um teste sensorial direto e importante é a medida do resto-ingestão.
- II** - A qualidade dos alimentos pode ser aferida pela percepção do consumidor por meio de teste de preferência e aceitação.
- III** - A análise sensorial é uma maneira para avaliar a preferência e aceitação de um produto alimentício ou preparação.
- IV** - Os testes de aceitação são aplicados para avaliar a introdução de novas preparações em Unidades de Alimentação e Nutrição.
- V** - A avaliação sensorial abrange testes de comparação, teste de aceitação, testes de preferência e testes de indução.

A alternativa que melhor representa a sequência é:

- a) (F)(V)(V)(V)(F)
- b) (V)(F)(V)(F)(V)
- c) (V)(F)(F)(F)(V)
- d) (F)(V)(F)(V)(F)
- e) (V)(F)(F)(F)(V)

Questão 29: Para aquisição de peixes frescos, os de boa qualidade devem apresentar as seguintes características:

- a) tecido e guelras vermelhas, sem resistência à pressão dos dedos, olhos brilhantes, escamas facilmente destacáveis, odor característico.
- b) corpo reto sem sinal de envergadura, firme, olhos opacos, escamas facilmente destacáveis, abdômen abaulado, odor característico.
- c) carne firme, resistente à pressão do dedo, olhos salientes e brilhantes, escamas aderidas à pele, guelras vermelhas e firmes, odor característico.
- d) abdômen retraído, olhos brilhantes, escamas aderidas à pele, guelras facilmente destacáveis, odor característico.
- e) escamas cinza, guelras e tecidos vermelhos, olhos opacos, nadadeiras eretas e aderidas firmemente à pele.

Questão 30: O suporte nutricional enteral é indicado a pacientes que não podem se alimentar pela via oral. O(s) cuidado(s) que o manipulador deve seguir no preparo da solução a ser administrada é (são):

- a) higienização dos alimentos quando a fórmula enteral for semielementar.
- b) envase da fórmula preparada, etiquetagem e fechamento com parafilme.
- c) preparo antecipado para uso durante todo o dia para evitar contaminação.
- d) uso de equipamentos de segurança ambiental: capela de exaustão e ventiladores.
- e) uso dos acessórios de segurança pessoal: máscara, gorro, luvas.