

MARINHA DO BRASIL
DIRETORIA DE ENSINO DA MARINHA

***(PROCESSO SELETIVO PARA INGRESSO NO CORPO
AUXILIAR DE PRAÇAS DA MARINHA / PS-CAP/2010)***

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

TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

- 1) Na impossibilidade de verificação da altura de um paciente incapaz de ficar em pé, que método indireto é utilizado?
- (A) Circunferência abdominal.
 - (B) Índice de massa corporal.
 - (C) Dobra cutânea.
 - (D) Altura do joelho.
 - (E) Circunferência cintura-quadril.
- 2) Um indivíduo adulto que apresenta IMC= 41kg/m² é classificado como
- (A) eutrófico.
 - (B) sobrepeso.
 - (C) obeso grau I.
 - (D) obeso grau II.
 - (E) obeso grau III.
- 3) Assinale a opção que apresenta o alimento que deve ser utilizado para o paciente com diarreia.
- (A) Mamão.
 - (B) Laranja.
 - (C) Abacate.
 - (D) Abóbora.
 - (E) Batata.
- 4) Assinale a opção que apresenta o conceito de consomê.
- (A) Caldo preparado por meio da cocção de legumes e temperos.
 - (B) Caldo de consistência gelatinosa, obtido pela cocção de aparas de peixes ou crustáceos, adicionado de vinho branco, legumes, ervas e condimentos.
 - (C) Caldo de carne, de vitela ou de galinha, clarificado, adicionado de legumes e carne magra.
 - (D) Extrato de consistência gelatinosa, desengordurado, obtido pela cocção prolongada das partes gelatinosas de ossos e carnes de vaca e vitela.
 - (E) Extrato concentrado obtido pela cocção prolongada de carne bovina e temperos, de cor escura e transparente.

5) Coloque F (falso) ou V (verdadeiro) nas afirmativas abaixo, em relação aos cuidados que devem ser observados na escolha da localização da UAN (Unidade de Alimentação e Nutrição), assinalando a seguir a opção correta.

- () Instalações sanitárias e vestiários: localizados longe da área de manipulação, separados por sexo e com cartazes afixados sobre a técnica correta da lavagem de mãos.
- () Áreas de manipulação, pré-preparo, câmaras frigoríficas e despensa: os ralos devem ser dotados de tampas com grelhas escamoteáveis e permanecerem fechados após o término da jornada de trabalho.
- () Higiene pessoal: a UAN deve possuir um lavabo em local estratégico para a higiene das mãos, dispondo de sabão líquido, papel-toalha e lixeiras sem acionamento manual.
- () Portas e janelas: devem possuir proteção contra vetores e ser dotadas de molas. As janelas devem fornecer luz natural e conter telas milimétricas, de fácil limpeza e removíveis.

- (A) (V) (V) (V) (V)
- (B) (V) (F) (V) (V)
- (C) (V) (F) (F) (F)
- (D) (F) (V) (V) (F)
- (E) (F) (F) (F) (V)

6) Qual nutriente deve ser suplementado em mulheres em idade fértil?

- (A) Ácido fólico.
- (B) Vitamina B12.
- (C) Ácido pantotênico.
- (D) Vitamina D.
- (E) Vitamina E.

7) Na alimentação do idoso recomenda-se o uso de alimentos ricos em folato. É fonte desse nutriente:

- (A) o ovo.
- (B) o leite.
- (C) o queijo.
- (D) o fígado.
- (E) a cenoura.

- 8) Em relação à cocção das hortaliças, assinale a afirmativa correta.
- (A) Deve-se evitar tempo prolongado e altas temperaturas, pois ambos causam desestruturação dos tecidos vegetais e perdas de vitaminas lipossolúveis.
 - (B) As hortaliças devem ser cozidas sem casca, subdivididas para minimizar a perda de vitaminas.
 - (C) O volume de água de cocção deve ser aumentado, a fim de evitar perdas por dissolução.
 - (D) A cocção a vapor merece destaque por manter o valor nutritivo e as características sensoriais das hortaliças.
 - (E) A água de cocção deve ser desprezada, evitando-se a utilização em outras preparações.
- 9) São condutas corretas para higienização das mãos, EXCETO:
- (A) após a lavagem, secar as mãos com papel toalha não reciclado.
 - (B) ensaboar as mãos por pelo menos 15 segundos.
 - (C) utilizar sabonete líquido neutro perfumado.
 - (D) lavar as mãos no mínimo dez vezes durante o dia de trabalho.
 - (E) após a lavagem das mãos, fechar a torneira com papel toalha.
- 10) Qual alimento é recomendado para substituir o pão francês na dieta isenta de glúten?
- (A) Cereal de milho.
 - (B) Cream-cracker.
 - (C) Esfiha.
 - (D) Gérmen de trigo.
 - (E) Sonho recheado.
- 11) Dentre as fórmulas quimicamente definidas utilizadas em nutrição enteral, tem-se os módulos que são
- (A) constituídos de um único nutriente que pode ser proteína, gordura ou carboidrato.
 - (B) hiperosmolares e nutricionalmente completos.
 - (C) constituídos de aminoácidos livres, baixos teores de gordura e pobre em resíduos.
 - (D) compostos por nutrientes hidrolisados.
 - (E) livres de lactose e ricos em fibras.

- 12) Qual o método de cocção, por meio de calor seco, empregado para se obter uma superfície dourada no alimento?
- (A) Refogar.
 - (B) Ensopar.
 - (C) Brasear.
 - (D) Assar.
 - (E) Saltear.
- 13) O mais doce dos monossacarídeos, encontrado nas frutas e no mel, é a
- (A) glicose.
 - (B) frutose.
 - (C) sacarose.
 - (D) galactose.
 - (E) dextrose.
- 14) Assinale a opção que apresenta um sinal de pescado fresco.
- (A) Cauda firme na direção do corpo.
 - (B) Ventre abaulado e volumoso.
 - (C) Olhos turvos e afundados na órbita.
 - (D) Escamas opacas que se desprendem facilmente.
 - (E) Guelras acinzentadas ou azuladas.
- 15) Alimentos que sofreram processo de cocção e foram resfriados quando reaquecidos devem atingir, por segurança, a temperatura de
- (A) 74°C
 - (B) 64°C
 - (C) 58°C
 - (D) 37°C
 - (E) 27°C
- 16) As fórmulas lácteas, produzidas no lactário, que foram autoclavadas e refrigeradas a 4°C podem ser consumidas em até quantas horas?
- (A) 6
 - (B) 12
 - (C) 24
 - (D) 48
 - (E) 72

- 17) Pressupõe-se que os cardápios para coletividade enferma encontram-se inadequados quando o indicador de resto (IR) for
- (A) inferior a 5%.
 - (B) superior a 10%.
 - (C) inferior a 10%.
 - (D) superior a 20%.
 - (E) inferior a 20%.
- 18) Como é classificada a sopa elaborada com purê de vegetais e molho bechamel?
- (A) Velouté.
 - (B) Mista.
 - (C) Purê.
 - (D) Típica.
 - (E) Creme.
- 19) Em relação aos processos básicos de cocção, é correto afirmar que:
- (A) quando se utiliza os métodos de cocção por calor seco, é importante destacar que pode haver perdas por dissolução de componentes hidrossolúveis, alterando-se, dessa forma, o valor nutritivo do alimento.
 - (B) a cocção a vapor pode ser realizada sem pressão ou sob pressão.
 - (C) ensopar é considerado um método de cocção por calor úmido.
 - (D) a gordura absorvida pelos alimentos fritos não depende do tipo de óleo utilizado, mas sim da quantidade utilizada do mesmo.
 - (E) o método fritar com gordura consiste em mergulhar completamente o alimento em grande quantidade de gordura.
- 20) Assinale a opção que apresenta exemplos de vegetais do grupo A.
- (A) Palmito e beterraba.
 - (B) Repolho e batata.
 - (C) Couve e berinjela.
 - (D) Abobrinha e cenoura.
 - (E) Vagem e nabo.

21) Qual alimento está indicado na dieta para disfagia, em pacientes com risco de broncoaspiração?

- (A) Mingau de amido de milho.
- (B) Carne em pedaços.
- (C) Salada de hortaliças cruas.
- (D) Arroz ao ponto.
- (E) Fruta em pedaços.

22) Analise as afirmativas abaixo em relação à conservação dos alimentos.

- I - Os cereais devem ser armazenados em local seco e arejado, sem receber luz solar e em temperatura ambiente.
- II - Após a aquisição, as hortaliças devem ser higienizadas e armazenadas sob refrigeração.
- III - Os ovos podem ser conservados de 2 a 4 semanas a 5°C, desde que protegidos do sol e do calor.
- IV - O óleo vegetal pode ser conservado fora da geladeira, desde que mantido em recipiente fechado ou em lugar fresco e seguro.

Assinale a opção correta.

- (A) Apenas a afirmativa I é verdadeira.
- (B) Apenas a afirmativa II é verdadeira.
- (C) Apenas as afirmativas II e III são verdadeiras.
- (D) Apenas a afirmativa IV é verdadeira.
- (E) As afirmativas I, II, III e IV são verdadeiras.

23) Em relação à alimentação do lactente, assinale a opção INCORRETA.

- (A) A partir dos 6 meses, as necessidades nutricionais da criança já não são mais atendidas só com o leite materno.
- (B) O leite materno contém a quantidade de água suficiente para as necessidades do bebê, exceto quando em climas muito quentes.
- (C) A partir da introdução dos alimentos complementares é importante oferecer água à criança.
- (D) Mesmo recebendo outros alimentos, a criança deve continuar a mamar no peito até 2 anos ou mais.
- (E) A introdução dos alimentos complementares deve ser feita com colher ou copo no caso da oferta de líquidos.

- 24) A área destinada à despensa deve garantir as condições ideais para conservação dos gêneros estocados, devendo apresentar algumas características, dentre elas:
- (A) a inexistência de ventilação cruzada.
 - (B) portas com borracha de vedação.
 - (C) existência de ralos escamoteáveis.
 - (D) temperatura superior a 27°C.
 - (E) estrados nivelados ao piso.
- 25) Qual nutriente tem seu requerimento aumentado em vegetarianos?
- (A) Vitamina C.
 - (B) Ferro.
 - (C) Cálcio.
 - (D) Potássio.
 - (E) Vitamina A.
- 26) Durante a distribuição de alimentos quentes, a temperatura deve ser mantida entre
- (A) 65°C e 60°C
 - (B) 55°C e 50°C
 - (C) 55°C e 40°C
 - (D) 50°C e 38°C
 - (E) 50°C e 30°C
- 27) As fibras solúveis parecem diminuir especificamente o colesterol ruim (LDL). Dentre os alimentos abaixo, qual deles é fonte desse tipo de fibras?
- (A) Farelo de trigo.
 - (B) Aveia.
 - (C) Espinafre.
 - (D) Alface.
 - (E) Abobrinha.
- 28) A ingestão de líquidos é associada inversamente ao risco de desenvolver
- (A) osteoporose.
 - (B) diabetes.
 - (C) aterosclerose.
 - (D) cálculos renais.
 - (E) xerofthalmia.

29) Dentre os cortes de carne bovina, assinale a opção que apresenta dois exemplos de carnes magras.

- (A) Lagarto e acém.
- (B) Alcatra e patinho.
- (C) Músculo e acém.
- (D) Coxão duro e fraldinha.
- (E) Filé mignon e contrafilé.

30) No preparo do café, deve ser utilizado café torrado, moído ou empacotado a vácuo. A concentração da infusão varia de acordo com o método de preparo. Em geral, o café é utilizado na concentração de

- (A) 01 a 05%
- (B) 06 a 10%
- (C) 10 a 15%
- (D) 10 a 20%
- (E) 15 a 20%

31) Correlacione as etapas dos fluxos de produção/manipulação de alimentos aos principais aspectos a serem observados em cada etapa e assinale, a seguir, a opção que apresenta a sequência correta.

| ETAPAS DOS FLUXOS | ASPECTOS |
|----------------------------|---|
| I -Recebimento | () As embalagens devem estar íntegras e limpas. |
| II -Congelamento | () O alimento deve passar de sua temperatura original para faixas abaixo de 0°C, no máximo em 06h. |
| III-Pré-preparo/preparação | () Pode ser feito em água com temperatura máxima de 21°C, por 04h. |
| | () Transferir o conteúdo das latas e conservas que foram abertas e não totalmente consumidas, para recipientes limpos e com tampas, observando o prazo de validade após manipulação. |

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

- 32) Assinale a opção correta em relação aos diferentes tipos de leites.
- (A) O leite pasteurizado pode ser transportado e armazenado em temperatura ambiente.
 - (B) O leite semidesnatado é aquele com retirada total de gordura.
 - (C) O leite fermentado é um produto desnatado, fermentado pelos lactobacilos.
 - (D) O leite evaporado é formulado com acréscimo ou redução de nutrientes, especial para alimentação infantil.
 - (E) O leite em pó integral é tratado termicamente, com retirada parcial de água e sem adição de açúcar.
- 33) Qual dos alimentos abaixo NÃO deverá ser oferecido a um paciente que recebe dieta branda?
- (A) Torrada.
 - (B) Carne assada.
 - (C) Batata.
 - (D) Queijo prato.
 - (E) Salada de agrião.
- 34) Assinale a opção que corresponde ao alimento rico em ômega 3.
- (A) Óleo de palma.
 - (B) Óleo de peixe.
 - (C) Óleo de coco.
 - (D) Leite integral.
 - (E) Bacon.
- 35) Para higienização de utensílios, após o enxágue, realiza-se o processo de desinfecção utilizando-se álcool a
- (A) 96%
 - (B) 90%
 - (C) 70%
 - (D) 60%
 - (E) 50%

- 36) No processo de higienização de mamadeiras, no lactário, é correto
- (A) não usar maceração.
 - (B) utilizar hipoclorito na concentração inferior a 100 ppm.
 - (C) realizar enxágue depois de desinfetadas pelo método químico.
 - (D) autoclavá-las a 90°C por 10 minutos.
 - (E) fervê-las por 05 minutos caso não sejam autoclavadas.
- 37) Coloque V(verdadeiro) ou F(falso) nas afirmativas abaixo, em relação às recomendações nutricionais para crianças, assinando, a seguir, a opção correta.
- () Na criança, os requerimentos de proteína por quilograma de peso são maiores do que no adulto.
 - () O aporte adequado de ferro é uma das maiores preocupações durante a infância, pois a anemia nesse período prejudica o crescimento e o desenvolvimento normais.
 - () O uso excessivo de leite de vaca em pré-escolares em substituição às refeições principais pode ser um determinante de anemia.
 - () Desde a infância a ingestão de cálcio é importante, pois os ossos e os dentes estão se formando.
- (A) (V) (V) (V) (V)
 - (B) (V) (F) (F) (F)
 - (C) (F) (F) (F) (V)
 - (D) (F) (V) (F) (V)
 - (E) (V) (V) (F) (F)
- 38) São vias de acesso de nutrição enteral, EXCETO a:
- (A) nasogástrica.
 - (B) nasoduodenal.
 - (C) gastrostomia.
 - (D) jejunostomia.
 - (E) veia periférica.
- 39) Na dieta para osteoporose, recomenda-se alimentos ricos em cálcio. São fontes desse mineral:
- (A) mamão e caqui.
 - (B) abacate e fígado.
 - (C) leite e queijo.
 - (D) óleo de girassol e grão de bico.
 - (E) beterraba e semente de gergelim.

- 40) O processo de digestão inicia-se na boca pela ação da enzima
- (A) sacarase.
 - (B) lactase.
 - (C) protease.
 - (D) amilase.
 - (E) lipase.
- 41) Assinale a opção que apresenta dois alimentos indicados na dieta para obstipação intestinal.
- (A) Banana prata e amido de milho.
 - (B) Aveia e brócolis.
 - (C) Limonada e chá preto.
 - (D) Amido de milho e goiaba.
 - (E) Caju e biscoito cream-cracker.
- 42) Assinale a opção que apresenta o termo que denomina os alimentos prontos que não foram distribuídos, ficando no balcão térmico ou no refrigerador.
- (A) Restos.
 - (B) Sobras.
 - (C) Porções.
 - (D) Per capita.
 - (E) Resíduos.
- 43) Uma dieta para apresentar alta biodisponibilidade de ferro deve ter:
- (A) alta quantidade de carne e vitamina C nas duas principais refeições.
 - (B) moderada quantidade de carnes e peixe nas duas principais refeições e alta quantidade de fitatos e cálcio.
 - (C) baixa ingestão de carne e alta de fitatos em uma das principais refeições.
 - (D) pobre em carne e peixe, rica em fitato e tanino, e pobre em vitamina C.
 - (E) alta quantidade de carne e peixe nas duas principais refeições e alta quantidade de fitatos e cálcio.

- 44) Dentre as opções abaixo, assinale aquela que NÃO pode ser considerada atividade do Técnico em Nutrição em uma Unidade de Nutrição e Dietética.
- (A) Supervisionar as atividades de higienização de alimentos, ambientes, equipamentos e utensílios visando à segurança alimentar.
 - (B) Observar, aplicar e orientar os métodos de esterelização e desinfecção de alimentos, utensílios e equipamentos.
 - (C) Observar as características organolépticas dos alimentos preparados, bem como as transformações sofridas nos processos de cocção e de conservação, identificando e corrigindo eventuais não conformidades.
 - (D) Realizar nos pacientes a pesagem e aplicar outras técnicas de mensuração de dados corporais definidas pela concretização da avaliação nutricional.
 - (E) Elaborar cardápios nutricionalmente adequados ao perfil dos comensais.
- 45) Em um programa para perda de peso, além de uma dieta balanceada com controle energético, também é recomendado que
- (A) as dietas contenham, no mínimo, 40% de gordura.
 - (B) ocorra um aumento da atividade física.
 - (C) a ingestão de fibras seja controlada para que não haja aumento do peso.
 - (D) a ingestão de proteínas seja de, no máximo, 10% das calorias.
 - (E) o consumo de carboidratos não exceda 30% das calorias.
- 46) O beribéri tem como sintomas a confusão mental, edema e taquicardia, e é causado pela deficiência de vitamina
- (A) B1
 - (B) B2
 - (C) B3
 - (D) B6
 - (E) B9

47) Assinale a opção INCORRETA em relação aos ovos.

- (A) A coloração branca ou avermelhada depende da raça e da linhagem da ave, e é errôneo atribuir maior valor nutritivo ao ovo de acordo com a cor da casca.
- (B) No momento da utilização, o ovo deve ser lavado.
- (C) A cor da gema varia devido à presença de carotenoides.
- (D) O ovo fresco, ao ser colocado contra a luz apresenta uma parte oca.
- (E) O ovo fresco possui a gema centralizada, destacada e redonda, a clara espessa e membranas aderidas à casca.

48) Analise as afirmativas abaixo em relação aos EPI (equipamentos de proteção individual).

- I - As máscaras do tipo descartáveis devem ser utilizadas no momento do porcionamento e distribuição das refeições, cobrindo o nariz e a boca.
- II - As luvas descartáveis devem ser guardadas em local seguro, a fim de evitar contaminação ambiental. A cada troca de tarefas deverão ser substituídas e, após o uso, descartadas.
- III - Os protetores auriculares deverão ser usados no momento de maior produção de ruídos, quando todos os equipamentos estiverem acionados.
- IV - Os bibicos são utilizados para os manipuladores do sexo masculino, que deverão ter cabelos cortados, somente na área de preparo de alimentos.

Assinale a opção correta.

- (A) Apenas a afirmativa I é verdadeira.
- (B) Apenas a afirmativa II é verdadeira.
- (C) Apenas as afirmativas I e III são verdadeiras.
- (D) Apenas as afirmativas II e IV são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas I, II e III são verdadeiras.

49) Para higienização dos vegetais utiliza-se solução clorada na concentração

- (A) 300 ppm.
- (B) entre 250 e 300 ppm.
- (C) 250 ppm.
- (D) entre 100 e 200 ppm.
- (E) entre 50 e 90 ppm.

50) Que vitamina hidrossolúvel está presente no leite?

- (A) Vitamina D.
- (B) Vitamina A.
- (C) Tiamina.
- (D) Riboflavina.
- (E) Vitamina C.