

Nutricionista

Antes de iniciar a prova, leia as instruções:

1. Para fazer a prova, você recebeu:

- este caderno de prova;
- um cartão de respostas.

2. Confira:

- **no cartão de respostas:** nome, número e cargo, emprego ou função da sua inscrição.
- **no caderno de prova:** cargo, emprego ou função da sua inscrição e quantidade de questões.

Este caderno contém: **40 questões**

Duração da prova: **3 horas**

- Incluído o tempo para o preenchimento do cartão de respostas.
- Levar caderno: após **1 hora de prova**.
- Por questões de segurança, o candidato que sair antes desse tempo devolverá ao fiscal da sala, além do cartão de respostas, o caderno de prova.

3. Verifique, no caderno de prova, se:

- faltam folhas e se a sequência e a quantidade de questões estão corretas.
- há imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.

4. **Comunique imediatamente ao fiscal qualquer irregularidade! Não serão admitidas reclamações posteriores.**

5. A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas relacionadas ao conteúdo aos fiscais.

6. Não é permitido qualquer tipo de consulta durante a realização da prova, tampouco empréstimo de materiais e comunicação entre os candidatos.

7. **O cartão de respostas é o único documento válido e utilizado para a correção da prova objetiva.** Preencha-o com cuidado, marcando apenas uma alternativa para cada questão.

8. Não rabisque, rasure, amasse ou dobre o cartão de respostas. É vedada a substituição do cartão de respostas decorrente de erro do candidato.

9. Ao terminar a prova, entregue ao fiscal o cartão de respostas devidamente preenchido e assinado.

10. Ao concluir a prova, permaneça em seu lugar e comunique ao fiscal de sala, aguardando autorização para entregar o material.

11. Os três últimos candidatos devem permanecer em sala a fim de acompanhar o fechamento do material.

Fraudar ou tentar fraudar concursos públicos é crime previsto no art. 311-A do Código Penal.

Nome do Candidato:

Nº de Inscrição:

PORTUGUÊS | 10 QUESTÕES

A escalada da violência contra professores no Brasil

O caso dos quatro alunos e da professora esfaqueados em uma escola da Vila Sônia, capital de São Paulo, ilustra com contornos violentos o que os números indicam há anos: as escolas brasileiras são as mais violentas do mundo.

Em 2019, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) já lançava um alerta sobre o assunto. O Brasil encabeçava um ranking mundial de violência no ambiente escolar, elaborado a partir de mais de 100 mil entrevistas com professores e diretores do Ensino Fundamental 2, que corresponde do 6º ao 9º ano. Ao menos 12,5% dos professores brasileiros ouvidos pela organização em 2013 afirmavam terem sido vítimas de agressão verbal por parte de alunos – a média global, para se ter uma ideia, era de 3,4%. Anos depois, o quadro não arrefeceu.

Em entrevista à Nova Escola, a professora Telma Vinha, da Faculdade de Educação da Unicamp e coordenadora do Grupo Ética, Diversidade e Democracia na Escola Pública (GEDDEP), destaca o aumento dos discursos de ódio e a influência deles sobre os alunos. Muitos jovens participam de fóruns e grupos nas redes sociais associados à xenofobia, ao racismo e até ao neonazismo e levam esses discursos para a prática dentro do ambiente escolar.

É preciso pontuar, no entanto, que o aumento da violência escolar é um fenômeno complexo e de múltiplas raízes. Uma delas, a pandemia. Dados preliminares de uma pesquisa que está sendo desenvolvida por Telma Vinha e seus colegas na Unicamp já indicam os impactos do isolamento social sobre esse tipo de violência: dos 22 ataques cometidos em escolas brasileiras ao longo dos últimos 21 anos, nove ocorrem do segundo semestre de 2022 para cá.

(Fonte: Abril — adaptado.)

1) Considerando-se o texto, analisar os itens abaixo:

- I. A participação de jovens em fóruns e grupos associados à xenofobia, ao racismo e ao neonazismo é um dos motivos para o aumento da violência nas escolas.
II. Em 2019, ao menos 12,5% dos professores brasileiros afirmavam terem sido vítimas de agressão verbal por parte de alunos.

- a) Os itens I e II estão corretos.
b) Somente o item I está correto.
c) Somente o item II está correto.
d) Os itens I e II estão incorretos.

2) No trecho “O caso dos quatro alunos e da professora esfaqueados em uma escola da Vila Sônia, capital de São Paulo, ilustra com contornos violentos o que os números indicam há anos [...]”, se a palavra sublinhada fosse flexionada para o plural, quantas outras palavras precisariam ser flexionadas também?

- a) Uma.
b) Duas.
c) Três.
d) Quatro.

3) De acordo com o texto, assinalar a alternativa CORRETA:

- a) Em 2019, a partir do caso de agressão contra uma professora na capital de São Paulo, realizou-se uma pesquisa com mais de 100 mil entrevistas.
b) Em 2013, a média global de violência contra professores era de 12,5%.
c) Em entrevista à Nova Escola, a professora Telma Vinha destacou o aumento dos discursos de ódio como fator motivador da violência nas escolas.
d) A xenofobia, o racismo e o neonazismo foram aspectos mencionados por professores e diretores do Ensino Fundamental 2 em pesquisa realizada em 2019.

4) Mantendo-se o sentido original, o trecho “Pedro disse: quero um celular novo, porque o meu quebrou” assume a seguinte redação em discurso indireto:

- a) Pedro disse quero um celular novo, porque o meu quebrou.
b) Pedro disse que quer: um celular novo, porque o dele quebrou.
c) Pedro disse; quero um celular novo; porque o dele quebrou.
d) Pedro disse quer um celular novo, porque o dele quebrou.

5) Considerando-se apenas os exemplos de frases com uso de conjunção concessiva, analisar os itens abaixo:

- I. O que ele tem de inteligente, ele tem de dedicado.
II. Apesar do cansaço, ela continuou estudando para a prova.
III. Ela não apenas é inteligente, como também é criativa.
IV. Por mais que ele se esforçasse, não conseguia resolver o problema.

Estão CORRETOS:

- a) Somente os itens I e II.
b) Somente os itens I e III.
c) Somente os itens II e IV.
d) Somente os itens I e IV.

6) Em relação às figuras de linguagem, assinalar a alternativa que apresenta somente figuras de linguagem de som:

- a) Metáfora e sinestesia.
- b) Hipérbole e antítese.
- c) Aliteração e onomatopéia.
- d) Elipse e zeugma.

7) Considerando-se o emprego do acento indicativo de crase, marcar C para as afirmativas Certas, E para as Erradas e, após, assinalar a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

- () Sua requisição foi enviada à autoridade competente.
- () No dia à dia, há muitos imprevistos.
- () O documento foi enviado à um oficial de alta patente.

- a) C - E - E.
- b) E - C - C.
- c) C - C - E.
- d) E - C - E.

8) Em relação à concordância verbal, assinalar a alternativa CORRETA:

- a) Houveram muitas brigas na Câmara.
- b) O elenco eram muito competentes.
- c) Estados Unidos influenciam o mundo inteiro.
- d) A multidão ultrapassou a barreira.

9) O plural dos substantivos compostos está CORRETO em:

- a) Amores-perfeito.
- b) Vice-prefeitos.
- c) Grãs-finas.
- d) Viras-latas.

10) O vocábulo “comprimento” pode ser confundido com seu parônimo “cumprimento”. Assinalar a alternativa em que os vocábulos são também parônimos:

- a) Coser | Cozer.
- b) Laço | Lasso.
- c) Conserto | Concerto.
- d) Emergir | Imergir.

CONHECIMENTOS GERAIS | 8 QUESTÕES

11) Em maio de 2023, o programa Brasil Sorridente foi incluído na Lei Orgânica da Saúde. A medida prevê que a população terá direito a atendimento odontológico gratuito. Criada em 2004, a Política Nacional de Saúde Bucal, chamada de Brasil Sorridente, é um programa que visa a garantir o acesso da população à saúde bucal. Sobre esse programa, ele será ofertado por meio do(a):

- a) Previdência Social.
- b) Agência Nacional de Saúde Suplementar.
- c) Sistema de Cooperação em Saúde.
- d) Sistema Único de Saúde.

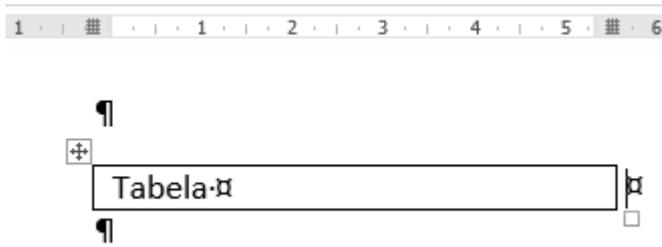
12) Um dos princípios basilares da Administração Pública é a transparência. Seguindo esse raciocínio, o servidor ou o empregado público, ao prestar informações ao cidadão:

- a) Deve sempre mentir quando for em seu interesse próprio, a fim de mascarar erro seu ou de seus colegas.
- b) Não pode omitir ou falsear a verdade, ainda que contrária aos interesses da própria pessoa interessada ou da Administração Pública.
- c) Não pode mentir, mas deve omitir sempre que necessário à proteção dos interesses da Administração Pública.
- d) Está autorizado a mentir quando for no benefício do cidadão, ainda que em prejuízo da Administração Pública.

13) A falta de saneamento básico impacta diretamente a saúde das populações, afetando o bem-estar mental e social. Sendo um direito constitucional de todos os brasileiros, o saneamento básico é o conjunto de serviços públicos, infraestruturas e instalações operacionais de:

- a) Demarcação de terra, construção de fossa séptica e proteção e segurança do patrimônio público.
- b) Esgotamento sanitário e manejo de resíduos sólidos, considerando pagamento regular dos moradores.
- c) Drenagem e manejo de águas pluviais rurais e urbanas, conservação dos recursos naturais e proteção ao meio ambiente.
- d) Abastecimento de água potável, esgotamento sanitário, limpeza urbana, manejo de resíduos sólidos e drenagem e manejo de águas pluviais urbanas.

14) Um usuário do Word 2016 criou uma tabela de uma linha e uma coluna, conforme ilustrado abaixo:



Considerando-se a posição do ponteiro do mouse, se o usuário teclar ENTER, o que ocorrerá?

- a) Nada.
- b) Será adicionada uma nova coluna à tabela, ficando com o tamanho 2x1.
- c) Será adicionada uma nova linha à tabela, ficando com o tamanho 1x2.
- d) Será adicionada uma quebra de linha dentro da linha já existente.

15) O sistema operacional Windows 10 permite que o usuário tenha acesso às configurações do sistema, para que as definições de uso sejam criadas de acordo com a necessidade de cada pessoa. Sobre as principais configurações do sistema operacional, analisar os itens abaixo:

- I. Nas configurações de vídeo, podemos personalizar o vídeo de acordo com sua orientação, como usar a opção "Retrato".
- II. Nas configurações de notificações, podemos desabilitar a função de permitir que as notificações reproduzam sons.
- III. Nas configurações, utilizando-se a opção multitarefas, é possível habilitar o compartilhamento entre dispositivos.

Está(ão) CORRETO(S):

- a) Somente o item I.
- b) Somente o item II.
- c) Somente os itens I e II.
- d) Todos os itens.

16) Em uma cidade fictícia, existem três tipos de veículos: carros, motos e bicicletas. Sabe-se que todos os carros, metade das motos e um sétimo das bicicletas são vermelhos. Além disso, 60% dos veículos da cidade são carros e bicicletas e 50% dos veículos são vermelhos. Se um veículo selecionado aleatoriamente é vermelho, qual é a probabilidade de ser uma bicicleta?

- a) 10%
- b) 20%
- c) 30%
- d) 40%

17) Em uma fábrica, 8 máquinas produzem 480 peças em 10 horas. Se mais 4 máquinas, idênticas às anteriores, forem adicionadas à produção, ao todo, em quantas horas serão produzidas 1.800 peças?

- a) 15 horas.
- b) 20 horas.
- c) 25 horas.
- d) 30 horas.

18) Sabe-se que existe uma lógica que relaciona a palavra ROBUSTO, com o número 110, e a palavra RECURSO, com o número 99. Seguindo-se a mesma lógica, assinalar o número EXATO que está relacionado com a palavra RARIDADE:

- a) 60
- b) 70
- c) 89
- d) 105

LEGISLAÇÃO | 6 QUESTÕES

19) Os fundamentos da República Federativa do Brasil são os pilares do ordenamento jurídico. Corresponde a um dos fundamentos da República Federativa do Brasil:

- a) A prevalência dos direitos humanos.
- b) A autodeterminação dos povos.
- c) A erradicação da pobreza.
- d) O pluralismo político.

20) “A”, após tomar posse em concurso público, foi comunicada pelo presidente do sindicato da categoria a qual pertence de que sua filiação no Sindicato é obrigatória. Além disso, foi informada da existência de uma lei que exige autorização do Estado para a fundação de sindicato e de que, trimestralmente, os sindicatos apresentam relatório com seus atos de gestão ao Poder Público. Também foi informada de que seriam iniciadas as negociações coletivas de trabalho, sendo obrigatória a participação do sindicato. Nesse sentido, analisar os itens abaixo:

- I. A filiação do servidor é obrigatória, de acordo com o princípio da solidariedade social.
- II. É obrigatória a participação dos sindicatos nas negociações coletivas de trabalho.
- III. Não são vedadas ao Poder Público a interferência e a intervenção na organização sindical.
- IV. A lei não poderá exigir autorização do Estado para a fundação de sindicato, ressalvado o registro no órgão competente.

Está(ão) CORRETO(S):

- a) Somente os itens I e II.
- b) Somente os itens I e III.
- c) Somente os itens II e IV.
- d) Somente os itens II, III e IV.

21) Considerando-se a Lei Orgânica do Município, sobre as competências do Município, numerar a 2ª coluna de acordo com a 1ª e, após, assinalar a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

- (1) Competência privativa.
- (2) Competência comum (em conjunto com a União e o Estado).
- (3) Competência suplementar.

- () Defesa do consumidor.
- () Suplementar a Legislação Federal e a Estadual, no que couber.
- () Preservar as florestas, a fauna e a flora.

- a) 1 - 2 - 3.
- b) 3 - 1 - 2.
- c) 2 - 3 - 1.
- d) 2 - 1 - 3.

22) Segundo a Lei Orgânica do Município, qualquer alteração da área territorial do Município ou de distrito e subdistrito obedecerá o que estabelece:

- a) A Constituição Estadual.
- b) A Constituição Federal.
- c) A Norma Federativa.
- d) O Regimento Nacional.

23) Conforme a Lei Municipal nº 2.155/2010 — Regime Jurídico dos Servidores Públicos do Município, sobre as formas de provimento de cargo público, analisar os itens abaixo:

- I. Enquadramento.
- II. Votação.
- III. Readaptação.
- IV. Indicação.

Estão CORRETOS:

- a) Somente os itens I e II.
- b) Somente os itens I e III.
- c) Somente os itens II, III e IV.
- d) Todos os itens.

24) Conforme a Lei Municipal nº 2.155/2010 — Regime Jurídico dos Servidores Públicos do Município, às pessoas portadoras de deficiência é assegurado o direito de se inscrever em concurso público para provimento de cargo cujas atribuições sejam compatíveis com a deficiência de que são portadoras. Para tais pessoas serão reservadas até quanto por cento das vagas oferecidas no concurso?

- a) 5%
- b) 10%
- c) 20%
- d) 25%

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS | 16 QUESTÕES

25) De acordo com a Lei nº 8.080/1990 — Lei Orgânica da Saúde, a respeito do atendimento às populações indígenas, analisar os itens abaixo:

- I. O Subsistema de Atenção à Saúde Indígena é um componente do Sistema Único de Saúde (SUS).
 - II. Os atendimentos devem levar em consideração apenas dados da realidade geral do país.
- a) Os itens I e II estão corretos.
 - b) Somente o item I está correto.
 - c) Somente o item II está correto.
 - d) Os itens I e II estão incorretos.

26) Segundo o Estatuto da Pessoa Idosa, analisar os itens abaixo:

- I. O envelhecimento é um direito personalíssimo, e sua proteção, um direito social.
- II. É obrigação de todos garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.
- III. É obrigação do Estado e da sociedade assegurar à pessoa idosa a liberdade, o respeito e a dignidade, como pessoa humana e sujeito de direitos civis, políticos, individuais e sociais, garantidos na Constituição e nas leis.
- IV. É dever do Estado zelar pela dignidade da pessoa idosa, mantendo-a a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor.

Estão CORRETOS:

- a) Somente os itens I e III.
- b) Somente os itens II e III.
- c) Somente os itens III e IV.
- d) Somente os itens I, II e IV.

27) De acordo com a Lei nº 12.288/2010 — Estatuto da Igualdade Racial, assinalar a alternativa que preenche as lacunas abaixo CORRETAMENTE:

É dever do Estado e da sociedade garantir a igualdade de oportunidades, reconhecendo a todo cidadão brasileiro, _____ da etnia ou da cor da pele, o direito à participação na comunidade, _____ nas atividades políticas, econômicas, empresariais, educacionais, culturais e esportivas, defendendo sua dignidade e seus valores religiosos e culturais.

- a) independentemente | especialmente
- b) dependendo | exceto
- c) independentemente | exceto
- d) dependendo | especialmente

28) De acordo com a Lei nº 13.146/2015 — Estatuto da Pessoa com Deficiência, a pessoa com deficiência tem direito a receber atendimento prioritário, sobretudo com a finalidade de:

- I. Tramitação processual e procedimentos judiciais e administrativos em que for parte ou interessada, em todos os atos e diligências.
- II. Proteção e socorro em quaisquer circunstâncias.
- III. Atendimento em todas as instituições e serviços de atendimento ao público.

Estão CORRETOS:

- a) Somente os itens I e II.
- b) Somente os itens I e III.
- c) Somente os itens II e III.
- d) Todos os itens.

29) Quanto às competências das esferas de governo, numerar a 2ª coluna de acordo com a 1ª e, após, assinalar a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

- (1) Ministério da Saúde.
 - (2) Secretarias Estaduais de Saúde e Distrito Federal.
- () Garantir fontes de recursos federais para compor o financiamento da atenção básica.
 - () Pactuar, com a Comissão Intergestores Bipartite (CIB), estratégias, diretrizes e normas de implementação da atenção básica no Estado, de forma complementar às existentes, desde que não haja restrições destas e que sejam respeitadas as diretrizes e os princípios gerais regulamentados nesta portaria.
 - () Ser corresponsável pelo monitoramento da utilização dos recursos federais da atenção básica transferidos aos municípios.
 - () Estabelecer, de forma tripartite, diretrizes nacionais e disponibilizar instrumentos técnicos e pedagógicos que facilitem o processo de gestão, formação e educação permanente dos gestores e dos profissionais da atenção básica.

- a) 2 - 2 - 1 - 1.
- b) 1 - 2 - 2 - 1.
- c) 2 - 1 - 1 - 2.
- d) 1 - 1 - 2 - 2.

30) Conforme o Código de Ética e de Conduta do Nutricionista, é direito do nutricionista, EXCETO:

- a) Associar-se, exercer cargos e participar das atividades de entidades da categoria que tenham por finalidade o aprimoramento técnico-científico, a melhoria das condições de trabalho, a fiscalização do exercício profissional e a garantia dos direitos profissionais e trabalhistas.
- b) Realizar estudo ou pesquisa, dentro ou fora do seu local de trabalho, com vistas ao benefício à saúde de indivíduos ou coletividades, à qualificação de processos de trabalho e à produção de novos conhecimentos para o campo de alimentação e nutrição.
- c) Assistir indivíduos e coletividades sob sua responsabilidade profissional em instituição da qual não faça parte, desde que respeite as normas técnico-administrativas da instituição e informe ao profissional responsável.
- d) Receber patrocínio ou vantagens financeiras de empresas ou indústrias ligadas à área de alimentação e nutrição quando configurar conflito de interesses.

31) Conforme a Resolução RDC nº 275/2002, quanto aos Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs), marcar C para as afirmativas Certas, E para as Erradas e, após, assinalar a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

- () Os POPs devem estar acessíveis aos responsáveis pela execução das operações e às autoridades sanitárias.
- () Os POPs devem estabelecer a frequência de manejo dos resíduos, sendo facultado estabelecer neles o responsável por esse procedimento.
- () Quando aplicável o desmonte dos equipamentos, os POPs devem contemplar essa operação.

- a) C - C - E.
- b) E - E - C.
- c) C - E - C.
- d) E - C - E.

32) Nos termos da Resolução RDC nº 216/2004, no serviço de alimentação, considera-se manipulador de alimentos:

- I. Qualquer pessoa que entra em contato direto com o alimento.
- II. Qualquer pessoa que entra em contato indireto com o alimento.
- III. Somente a pessoa que prepara os alimentos.

Está(ão) CORRETO(S):

- a) Somente o item I.
- b) Somente o item II.
- c) Somente o item III.
- d) Somente os itens I e II.

33) Sobre anemia, assinalar a alternativa que preenche as lacunas abaixo CORRETAMENTE:

A anemia ferropriva representa a forma mais _____ de deficiência de ferro e ocorre quando a concentração de hemoglobina é _____ devido à falta desse mineral.

- a) severa | aumentada
- b) severa | reduzida
- c) branda | aumentada
- d) branda | reduzida

34) Os micro-organismos patogênicos são perigosos por causarem doenças às pessoas e não serem perceptíveis ao olho humano. Com relação ao controle de qualidade dos alimentos, para evitar a proliferação desses micro-organismos, é CORRETO afirmar que:

- a) A grande maioria dos micro-organismos cresce em temperatura ambiente de verão (30° a 40°C), portanto é fundamental manter os alimentos mais suscetíveis a proliferação em ambientes resfriados.
- b) Higienizar os utensílios e os equipamentos de forma superficial é uma forma de eliminar os micro-organismos.
- c) Alimentos como carnes e ovos, por terem alto teor de proteínas e umidade, não requerem atenção especial com relação a micro-organismos patogênicos.
- d) Quanto mais adequadas e propícias às condições de sobrevivência dos micro-organismos, mais lentamente as bactérias se multiplicam.

35) Sobre nutrição e aids, analisar a sentença abaixo:

A má absorção intestinal (especialmente de lipídios) não pode ocorrer durante todo o processo da doença e sempre está acompanhada por diarreia ou outros sintomas clássicos (1ª parte). A zidovudina (AZT) pode melhorar a função intestinal de pacientes, sugerindo que a supressão do HIV pode reverter muitos efeitos intestinais do vírus (2ª parte).

A sentença está:

- a) Totalmente correta.
- b) Correta somente em sua 1ª parte.
- c) Correta somente em sua 2ª parte.
- d) Totalmente incorreta.

36) Sobre as etapas dos procedimentos de higienização das superfícies em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), analisar os itens abaixo:

- I. São exemplos de atividades que compõem a etapa de limpeza: varrição, fricção, pré-lavagem, aspiração, lavagem, imersão e esterilização.
- II. A etapa de desinfecção abrange os procedimentos para redução, eliminação ou interrupção do desenvolvimento de micro-organismos.
- a) Os itens I e II estão corretos.
b) Somente o item I está correto.
c) Somente o item II está correto.
d) Os itens I e II estão incorretos.

37) Sobre as possíveis causas da anemia, marcar C para as afirmativas Certas, E para as Erradas e, após, assinalar a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

- () Consumo inadequado secundário a uma dieta pobre e sem suplementação.
- () Absorção inadequada resultante de diarreia, doença intestinal, doença celíaca e gastrite atrófica.
- a) C - E.
b) E - C.
c) E - E.
d) C - C.

38) O iodo, após ingerido, é reduzido a iodeto no trato digestivo, e sua absorção ocorre no:

- a) Apêndice.
b) Intestino delgado.
c) Intestino grosso.
d) Esôfago.

39) Em relação ao uso generalizado da nutrição parenteral, é geralmente considerado um dos principais fatores contributivos para a atual baixa mortalidade dos lactentes nascidos com lesões cirurgicamente corrigíveis do trato gastrointestinal. A descrição refere-se à:

- a) Gastrosquise.
b) Gastrite.
c) Esofagite.
d) Fibrose cística.

40) Em relação à dieta mediterrânea, muito recomendada no tratamento de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, assinalar a alternativa CORRETA:

- a) É caracterizada pelo alto consumo de alimentos de origem vegetal, bem como alimentos de origem animal magros, como peixe e frango, que são permitidos em boa proporção na dieta.
- b) Azeite de oliva, óleo de abacate e óleo de coco são as principais fontes de gorduras desse tipo de dieta.
- c) Todas as frutas frescas são recomendadas, sempre em maior abundância, e indicadas como sobremesas, pois raramente se consome açúcar refinado e mel.
- d) É recomendado evitar ao máximo a carne vermelha, embutidos e alimentos processados.