|  |  |
| --- | --- |
|  | Uma imagem com texto  Descrição gerada automaticamenteTeste HSCGMÓDULO 8 - UFCD 6575  |
| Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nº\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Classificação: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ A professora: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**1.** “*A seleção correta dos alimentos é essencial na manutenção da saúde e qualidade de vida.”*

**1.1** Distingue alimento de nutriente.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1.2** A dietética consiste (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** Na obtenção e ingestão de produtos naturais.

\_\_\_ **B.** No estudo das calorias dos alimentos de modo a suprir as necessidades básicas.

\_\_\_ **C.** No estudo dos alimentos e a sua combinação de modo a suprir as necessidades humanas.

****

**2.** Na figura ao lado está representado o rótulo de uma embalagem de um determinado alimento.

**2.1** Os 6 tipos de nutrientes são (completa):

A – Água

B – Sais minerais

C – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

D – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E – Prótidos

F – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.2** Indica os nutrientes, presentes neste alimento, que são energéticos.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.3** O cálcio é um nutriente com função (assinala a opção correta):

energética,

\_\_\_ **A.** Energética. \_\_\_ **B.** Plástica ou estrutural. \_\_\_ **C.** Reguladora.

**2.4** O iodo é suplementado na gravidez. Explica porque mudam as necessidades nutricionais na gravidez.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.5** O rótulo indica que este alimento é constituído por fibras. Dá um exemplo de um possível alimento que possua fibras.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.6** A ingestão de alimentos ricos em fibras é recomendada aos diabéticos porque: (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** As enzimas que degradam as fibras produzem glucose que pode ser assimilada pelo organismo.

\_\_\_ **B.** As fibras solúveis, no intestino grosso, aceleram o trânsito intestinal e evitam a obstipação.

\_\_\_ **C.** A presença de fibras nos alimentos faz com que a absorção da glucose seja mais lenta.

**2.7** Entre os seguintes procedimentos, indica aqueles que são corretos na escolha dos alimentos:

\_\_\_ A – Consultar os rótulos dos alimentos.

\_\_\_ B – Consumir os alimentos dentro do prazo de validade.

\_\_\_ C – Preferir os alimentos com muitos aditivos alimentares.

\_\_\_ D – Preferir os alimentos frescos.

**3.** *“Para escolher os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária, devemo-nos basear na Roda dos Alimentos.”*

**3.1** A Roda dos Alimentos é:

\_\_\_ **A.** Um gráfico circular que divide os grupos alimentares e atribui porções maiores ou menores de acordo com a sua importância na alimentação.

\_\_\_ **B.** Um gráfico que mostra informação nutricional dos alimentos.

\_\_\_ **C.** Um gráfico circular que refere apenas os melhores alimentos para a saúde humana.

**3.2** Os alimentos da Roda (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** São importantes, pois todos têm gordura.

\_\_\_ **B.** Fornecem ao organismo nutrientes indispensáveis à vida.

\_\_\_ **C.** Possuem todos os mesmos nutrientes nas mesmas quantidades.

**3.3** Nesta Roda a letra H representa (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** Produtos hortícolas.

\_\_\_ **B.** Cereais e seus derivados, tubérculos.

\_\_\_ **C.** Água

**3.4** Indica os setores da Roda dos Alimentos ricos em prótidos:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.5** A Roda dos Alimentos recomenda que se devem comer muitas hortaliças e frutas. Indica os 3 nutrientes principais nestes alimentos.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.6** A Roda dos Alimentos indica que se deve (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** Comer em grande quantidade os alimentos representados pela letra G.

\_\_\_ **B.** Beber refrigerantes com frequência.

\_\_\_ **C.** Comer alimentos diferentes dentro de cada setor.

**3.7** Na alimentação mediterrânica, o sal é substituído por (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** Óleo de coco.

\_\_\_ **B.** Leguminosas.

\_\_\_ **C.** Salsa, coentros e outras especiarias.

**3.8** Na alimentação mediterrânica, as refeições são (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** Ingeridas à pressa.

\_\_\_ **B.** Partilhadas em família.

\_\_\_ **C.** À base de fritos.

**4.** Classifica as seguintes afirmações de verdadeiras (V) e falsas (F).

\_\_\_ A. A frutose é um monossacarídeo de absorção rápida.

\_\_\_ B. Os glícidos fornecem energia para os processos metabólicos.

\_\_\_ C. Os lípidos são considerados micronutrientes.

\_\_\_ D. As proteínas podem ser de origem animal ou vegetal.

\_\_\_ E. A função plástica inclui o crescimento, reparação, transporte e energia para as células.

\_\_\_ F. Os lípidos fornecem energia essencialmente calorífica.

\_\_\_ G. As vitaminas lipossolúveis circulam no sangue, enquanto as hidrossolúveis circulam na linfa.

\_\_\_ H. Os sais minerais são macronutrientes que regulam os processos de assimilação dos alimentos.

\_\_\_ I. A água é o meio onde se processam todas as reações do corpo.

\_\_\_ J. As fibras possuem valor energético.

**5.** *“A má nutrição é, muitas vezes, responsável pelo aparecimento de doenças, quer pelo excesso, quer pela insuficiência de nutrientes.”*

**5.1** Na atualidade a doença mais preocupante é (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** O escorbuto, devido à falta de vitamina C.

\_\_\_ **B.** A anemia, quando o ferro não é absorvido.

\_\_\_ **C.** A obesidade, devido ao excesso de consumo de açúcar.

**5.2** Qual dos menus é normalmente a opção entre as crianças e os adolescentes? Apresenta duas razões para o sucesso incontestável deste tipo de alimentos.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.3** Indica quatro consequências para a saúde decorrentes do hábito frequente de refeições rápidas, como as referidas no menu do restaurante *fast food*.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.4** A desnutrição preocupa os profissionais de saúde, porque (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** Agrava o quadro clínico do paciente.

\_\_\_ **B.** Surge desde muito cedo, na adolescência.

\_\_\_ **C.** Está associada ao consumo exagerado de alimentos.

**5.5** Explica em que consiste a desnutrição e qual o grupo de risco.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5.6** A avaliação antropométrica e a avaliação do risco nutricional (assinala a opção correta):

\_\_\_ A. Restringe-se aos casos de magreza severa.

\_\_\_ B. Permite iniciar um tratamento que inclui fisioterapia.

\_\_\_ C. É feita antes da elaboração de um plano alimentar individual.

**5.7** Explica em que medida a dietoterapia deve ser monitorizada e o plano alimentar adaptado.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.** *“A Higiene Alimentar compreende as medidas e condições necessárias para controlar os riscos e assegurar que os géneros alimentícios sejam próprios para consumo humano tendo em conta a sua utilização”.*

**6.1** Os microrganismos multiplicam-se facilmente se (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** As temperaturas forem altas.

\_\_\_ **B.** Os alimentos forem lavados, mas não desinfetados.

\_\_\_ **C.** Possuírem meios nutritivos, ricos em matéria orgânica.

**6.2** Nas infeções provocadas por alimentos, o sintoma mais frequente é (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** A dor peitoral aguda.

\_\_\_ **B.** A diarreia.

\_\_\_ **C.** O sangramento.

**6.3** As intoxicações alimentares têm maior probabilidade de surgir quando (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** Temos alimentos expostos durante mais de 2 horas entre os 15º e os 45º.

\_\_\_ **B.** Conservamos os alimentos através de temperaturas demasiado frias (-20º).

\_\_\_ **C.** Conservamos refeições no forno, através de calor (a mais de 60º).

**6.4** Indica dois procedimentos que garantam uma alimentação segura.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.5** Classifica as seguintes afirmações de verdadeiras (V) e falsas (F).

\_\_\_ A. Na confeção, as sobras alimentares podem ser consumidas até uma semana.

\_\_\_ B. Para obter uma melhor conservação, o alimento cozinhado deve ser mantido muito quente (a mais de 60ºC) ou muito frio (a menos de 5ºC).

\_\_\_ C. Dos vários métodos de confeção, fritar é o mais saudável.

\_\_\_ D. O ovo quando se encontra em mau estado de conservação é um alimento perigoso e com alta probabilidade de provocar intoxicações alimentares.

\_\_\_ E. Na confeção de alimentos, devem existir zonas destinadas e isoladas à preparação dos diversos alimentos: carne, peixe, hortaliças, fruta, etc.

\_\_\_ F. Convém deitar uma gota de lixívia na água de lavar os legumes.

\_\_\_ G. Se não for possível servir de imediato os alimentos confecionados, deve-se proceder ao seu arrefecimento rápido e devida conservação.

\_\_\_ H. Descongelar e voltar a congelar alimentos leva a maior risco de intoxicação alimentar.

\_\_\_ I. Os utensílios utilizados num alimento (ex. faca de corte) não devem ser usados noutro alimento sem se proceder antecipadamente à sua lavagem.

\_\_\_ J. Na manipulação de alimentos, é muito importante lavar constantemente as mãos.

**7.** *“Os cuidados com a alimentação e a hidratação do doente são da responsabilidade do Técnico Auxiliar de Saúde.”*

**7.1** Os suplementos alimentares (assinala a opção correta):

\_\_\_ **A.** Permitem o tratamento de doenças.

\_\_\_ **B.** Podem substituir os alimentos.

\_\_\_ **C.** Complementam um regime alimentar variado.

**7.2** Porque é que devemos beber muita água?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7.3** Indica pelo menos duas formas do nosso organismo perder água.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7.4** Que cuidados prestarias na alimentação de um paciente que não conseguisse deglutir.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7.5** Seleciona os conselhos que darias a um jovem que se encontrasse na enfermaria

\_\_\_ A. Deves beber bebidas alcoólicas.

\_\_\_ B. Deves evitar comer alimentos demasiado quentes ou demasiado frios.

\_\_\_ C. Deves comer pequenas quantidades várias vezes ao dia.

\_\_\_ D. Deves saltar refeições e comer poucas vezes por dia.

\_\_\_ E. Quando comes deves mastigar bem os alimentos.

\_\_\_ F. Quando comes deves colocar grandes quantidades de comida na boca.

\_\_\_ G. Não deves comer demais.

\_\_\_ H. Enquanto comes deves ver televisão.

\_\_\_ I. Substitui os refrigerantes por água às refeições.

\_\_\_ J. Deves lavar os dentes após as refeições.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Questão** | **1.1** | **1.2** | **2.1** | **2.2** | **2.3** | **2.4** | **2.5** | **2.6** | **2.7** | **3.1** | **3.2** | **3.3** | **3.4** | **3.5** | **3.6** | **3.7** | **3.8** | **4** | **5.1** | **5.2** | **5.3** | **5.4** | **5.5** | **5.6** | **5.7** | **6.1** | **6.2** | **6.3** | **6.4** | **6.5** | **7.1** | **7.2** | **7.3** | **7.4** | **7.5** | **Total** |
| **Cotação** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **5** | **4** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **4** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **200,0** |