

1. UFG 2011

O índice de massa corporal (IMC) é utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para medir os riscos associados a obesidade em adultos. Os indivíduos com IMC entre 18,5 e 25,0 encontram-se dentro do padrão esperado pela OMS. Este índice é calculado dividindo-se a massa corporal, em quilogramas, pelo quadrado da altura, em metros, do indivíduo.

A tabela a seguir apresenta os dados de massa de cinco mulheres adultas não grávidas, com altura de 1 m 60 cm.

Indivíduo	Massa (kg)
I	41
II	53
III	63
IV	68
V	75

Com base nos dados apresentados, para quais indivíduos uma dieta alimentar com baixo teor de carboidratos seria mais necessária?

- a. I e II
- b. I e III
- c. II e V
- d. III e IV
- e. IV e V

2. UEMA 2015

Uma alimentação inadequada engloba a alta ingestão de gorduras saturadas, sal e carboidratos, bem como o baixo consumo de frutas e outros vegetais - hábitos que, geralmente, andam juntos.

Em 1978, foi publicado pela The Danish Consumers Cooperative Society um guia nutricional chamado "Pirâmide Alimentar", mais tarde adotado pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Na base da pirâmide, estão os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e, no topo, os que devem ser consumidos com moderação. Considere a pirâmide alimentar para responder à questão.



Fonte: Disponível em: <<http://fisiologiaanimal.webnode.com.br>>. Acesso em: 11 jun. 2014.

Fonte: Disponível em: . Acesso em: 11 jun. 2014.

Na busca de uma alimentação equilibrada, devem-se seguir algumas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), tais como limitar a ingestão de lipídios e glicídios, predominantes

- a. no nível 4; equilibrar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 3 e aumentar o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 2.
- b. no nível 4; aumentar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 3 e diminuir o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 4.
- c. no nível 2; equilibrar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 3 e aumentar o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 1.
- d. no nível 4; equilibrar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 2 e aumentar o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 1.
- e. no nível 1; equilibrar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 4 e aumentar o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 4.

3. UFG 2011

O índice de massa corporal (IMC) é utilizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para medir os riscos associados a obesidade em adultos. Os indivíduos com IMC entre 18,5 e 25,0 encontram-se dentro do padrão esperado pela OMS. Este índice é calculado dividindo-se a massa corporal, em quilogramas, pelo quadrado da altura, em metros, do indivíduo.

A tabela a seguir apresenta os dados de massa de cinco mulheres adultas não grávidas, com altura de 1 m 60 cm.

Indivíduo	Massa (kg)
I	41
II	53
III	63
IV	68
V	75

Com base nos dados apresentados, para quais indivíduos uma dieta alimentar com baixo teor de carboidratos seria mais necessária?

- a. I e II
- b. I e III
- c. II e V
- d. III e IV
- e. IV e V

4. ENEM 2006

DIETA DE ENGORDA

Em 30 anos, a alimentação piorou muito			
Aumento no consumo – por família			
biscoitos	refrigerantes	salsichas e linguiças	refeições prontas
400%	400%	300%	30%
Diminuição no consumo – por família			
ovos	peixes	feijão e leguminosas	arroz
34%	50%	30%	23%
Época, 08/05/2006 (com adaptações).			

A partir desses dados, foram feitas as afirmações a seguir.

- I. As famílias brasileiras, em 30 anos, aumentaram muito o consumo de proteínas e grãos, que, por seu alto valor calórico, não são recomendáveis.
- II. O aumento do consumo de alimentos muito calóricos deve ser considerado indicador de alerta para a saúde, já que a obesidade pode reduzir a expectativa de vida humana.
- III. Doenças cardiovasculares podem ser desencadeadas pela obesidade decorrente das novas dietas alimentares.

É correto apenas o que se afirma em

- a. I
- b. II
- c. III
- d. I e II
- e. II e III

5. ENEM 2015

Durante a aula, um professor apresentou uma pesquisa nacional que mostrava que o consumo de sódio pelos adolescentes brasileiros é superior ao determinado pela Organização Mundial da Saúde. O professor, então, destacou que esse hábito deve ser evitado.

A doença associada a esse hábito é a

- a. obesidade.
- b. osteoporose.
- c. diabetes tipo II.
- d. hipertensão arterial.
- e. hipercolesterolemia.

6. ENEM 2008

O índice de massa corpórea (IMC) é uma medida que permite aos médicos fazer uma avaliação preliminar das condições físicas e do risco de uma pessoa desenvolver certas doenças, conforme mostra a tabela a seguir.

Considere as seguintes informações a respeito de João, Maria, Cristina, Antônio e Sérgio.

IMC	Classificação	Risco de doença
Menos de 18,5	Magreza	Elevado
Entre 18,5 e 24,9	Normalidade	Baixo
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso	Elevado
Entre 30 e 39,9	Obesidade	Muito elevado
40 ou mais	Obesidade grave	Muitíssimo elevado
Internet: www.somatematica.com.br		

Nome	Peso (kg)	Altura (m)	IMC
João	113,4	1,80	35
Maria	45	1,50	20
Cristina	48,6	1,80	15
Antônio	63	1,50	28

Sergio	115,2	1,60	45
--------	-------	------	----

Os dados das tabelas indicam que

- Cristina está dentro dos padrões de normalidade.
- Maria está magra, mas não corre risco de desenvolver doenças.
- João está obeso e o risco de desenvolver doenças é muito elevado.
- Antônio está com sobrepeso e o risco de desenvolver doenças é muito elevado.
- Sérgio está com sobrepeso, mas não corre risco de desenvolver doenças.

7. UEMA 2015

Uma alimentação inadequada engloba a alta ingestão de gorduras saturadas, sal e carboidratos, bem como o baixo consumo de frutas e outros vegetais - hábitos que, geralmente, andam juntos.

Em 1978, foi publicado pela The Danish Consumers Cooperative Society um guia nutricional chamado "Pirâmide Alimentar", mais tarde adotado pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Na base da pirâmide, estão os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e, no topo, os que devem ser consumidos com moderação. Considere a pirâmide alimentar para responder à questão.

Fonte: Disponível em: <<http://fisiologiaanimal.webnode.com.br>>. Acesso em: 11 jun. 2014.



Fonte: Disponível em: <<http://fisiologiaanimal.webnode.com.br>>. Acesso em: 11 jun. 2014.

Na busca de uma alimentação equilibrada, devem-se seguir algumas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), tais como limitar a ingestão de lipídios e glicídios, predominantes

- no nível 4; equilibrar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 3 e aumentar o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 2.
- no nível 4; aumentar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 3 e diminuir o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 4.
- no nível 2; equilibrar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 3 e aumentar o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 1.
- no nível 4; equilibrar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 2 e aumentar o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 1.
- no nível 1; equilibrar o consumo de proteínas, mais frequentes no nível 4 e aumentar o consumo de vitaminas e minerais comumente encontrados no nível 4.

8. ENEM 2015



Disponível em: www.casualciclo.com. Acesso: 2 ago. 2012.

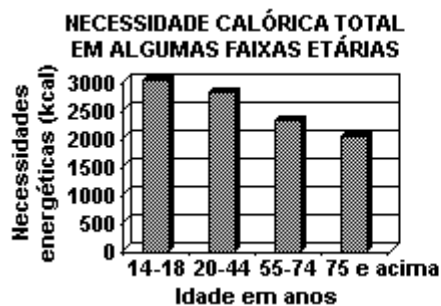
A charge retrata um comportamento recorrente nos dias atuais: a insatisfação das pessoas com o peso. No entanto, do ponto de vista orgânico, o peso corporal se torna um problema à saúde quando

- a. estimula a adesão à dieta.
- b. aumenta conforme a idade.
- c. expressa a inatividade da pessoa.
- d. provoca modificações na aparência.
- e. acomete o funcionamento metabólico.

9. G1 - CPS 2005

No período da adolescência, comumente considerado entre 10 e 19 anos, há um aumento na velocidade do crescimento, chamado "estirão" da altura. Devido a essa e a outras mudanças presentes nessa faixa etária, a solicitação calórica é maior aumentando também a necessidade de outros nutrientes.

Muitos adolescentes gostam de lanches rápidos, conhecidos como "fast foods", que geralmente são ricos em calorias e pobres na quantidade de ferro, cálcio, vitaminas e fibras. Esse hábito aliado ao sedentarismo vem contribuindo para o aumento das estatísticas sobre adolescentes obesos. No entanto, as informações sobre as necessidades calóricas diárias, associadas ao conhecimento da pirâmide alimentar, na qual são indicadas as proporções entre os diferentes grupos de alimentos, podem contribuir para que cada um continue a comer o que gosta, porém, de maneira equilibrada.



Fonte: Adaptação baseada em dados de Mogandy, R. e cols.: *nutrient intakes and energy expenditures in men of different ages*. J. Gerontol., 21: 581.



- 1) Óleos e gorduras - 1 a 2 porções
- 2) Açúcares e doces - 1 a 2 porções
- 3) Leite, queijo e iogurte - 3 porções
- 4) Carnes e ovos - 1 a 2 porções
- 5) Feijões - 1 porção
- 6) Verduras e legumes - 4 a 5 porções
- 7) Frutas - 3 a 5 porções
- 8) Arroz, pão, massa, batata e mandioca - 5 e 9 porções

Fonte: Adaptado de www.vitaminaecia.hpg.ig.com.br/corpoaliadoounao.htm

Com base nos conhecimentos científicos, nas informações do texto, do gráfico e da pirâmide alimentar é possível afirmar que

- a. para o jovem a necessidade de massa, arroz, pães, batatas e mandioca é aproximadamente 1000 vezes maior do que a necessidade dos mesmos alimentos para um idoso.
- b. a quantidade de calorias que uma pessoa consome por dia deve ser inferior à quantidade de calorias despendida pela atividade física.
- c. o aumento excessivo de peso ocorre quando é consumida a quantidade de calorias indicadas no gráfico associada à prática exagerada de exercícios físicos localizados.
- d. aos setenta anos de idade os carboidratos e as gorduras não são mais necessários ao organismo humano, sendo substituídos por Vitaminas, Cálcio e Ferro.
- e. as pessoas devem ingerir alimentos nas proporções indicadas na pirâmide, sendo que a quantidade total ingerida vai depender da faixa etária, das atividades físicas e das condições de cada organismo.

10. FUVEST 2016

Alimentos de origem vegetal e animal fornecem nutrientes utilizados pelo nosso organismo para a obtenção de energia e para a síntese de moléculas. Após determinada refeição, completadas a digestão e a absorção, o nutriente majoritariamente absorvido foi a glicose.

Considerando as alternativas abaixo, é correto afirmar que essa refeição estava constituída de

- a. contrafilé na brasa.
- b. camarão na chapa.
- c. ovo frito.
- d. frango assado.
- e. arroz e feijão.

11. UEL 1997

Os esquemas a seguir mostram as quantidades relativas de proteínas (P) e de lipídios (L) em diversos tipos de carnes.

Frango	P	L
Ganso	P	L
Porco	P	L
Coelho	P	L

Uma pessoa com colesterol elevado deve abster-se de ingerir

- frango e ganso.
- frango e porco.
- ganso e porco.
- frango e coelho.
- porco e coelho.

12. UFG 2007

Leia as informações a seguir.

A ingestão de gordura trans promove um aumento mais significativo na razão: lipoproteína de baixa densidade/lipoproteína de alta densidade (LDL/HDL), do que a ingestão de gordura saturada.

Aued-Pimentel, S. et al. "Revista do Instituto Adolfo Lutz", 62 (2):131-137, 2003. [Adaptado].

Para a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, um alimento só pode ser considerado "zero trans" quando contiver quantidade menor ou igual a 0,2 g desse nutriente, não sendo recomendado consumir mais que 2 g de gordura trans por dia. O quadro abaixo representa um rótulo de um biscoito comercialmente vendido que atende às especificações do percentual de gorduras trans, exigidas pela nova legislação brasileira.

As informações apresentadas permitem concluir que o consumo diário excessivo do biscoito poderia provocar alteração de

- triglicéride, reduzindo sua concentração plasmática.
- triacilglicerol, diminuindo sua síntese no tecido adiposo.
- LDL-colesterol, aumentando sua concentração plasmática.
- HDL-colesterol, elevando sua concentração plasmática.
- colesterol, reduzindo sua concentração plasmática.

13. UFG 2014

Um estudo avaliou dois grupos de adolescentes (grupos 1 e 2) do sexo masculino com idade de 14 anos, durante 12 meses. O objetivo foi acompanhar o desenvolvimento do índice de massa corporal (IMC), associando-o à dieta familiar consumida pelos adolescentes durante o período. No início das observações, ambos os grupos apresentaram estatura média de 1,60 m e o peso corporal médio de 60 kg. O grupo 1 consumiu dieta rica em alimentos plásticos e o 2 em alimentos energéticos. Ao término do experimento, o grupo 1 apresentou aumento de 8 cm na média da estatura e 5 kg na média do peso corporal. O grupo 2 apresentou aumento de 5 cm na média da estatura e 14 kg na média do peso corporal. Ambos os grupos praticavam exercícios físicos sob orientação profissional. Com base nos dados obtidos no final do período do estudo em questão e na dieta consumida pelos adolescentes, conclui-se que o grupo

Dados: $IMC = kg / m^2$

Considerar:

IMC < 18,5 = peso abaixo do normal

18,5 > IMC < 24,9 = peso normal

24,9 > IMC < 29,9 = sobrepeso

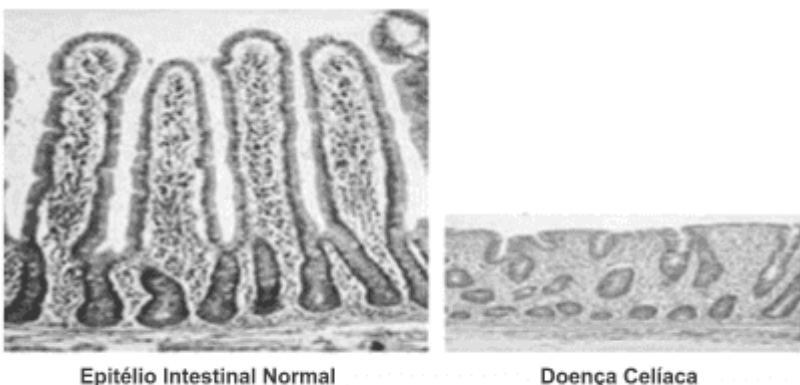
IMC > 29,9 = obesidade

- a. 1 apresentou sobrepeso devido ao consumo de uma dieta rica em lipídios e carboidratos.
- b. 2 apresentou peso normal devido ao consumo de uma dieta rica em proteínas e fibras.
- c. 2 apresentou sobrepeso devido ao consumo de uma dieta rica em lipídios e carboidratos.
- d. 1 apresentou obesidade devido ao consumo de uma dieta rica em lipídios e proteínas.
- e. 2 apresentou obesidade devido ao consumo de uma dieta rica em lipídios e proteínas.

14. UEMG 2016

Crianças e adultos, geneticamente predispostos, ao ingerirem glúten (mistura de proteínas que se encontram naturalmente no endosperma de sementes de gramíneas) iniciam a produção de anticorpos que atacam o próprio epitélio intestinal. Esse ataque resulta na perda das microvilosidades intestinais que desencadeia um conjunto de sinais e sintomas conhecidos como Doença Celíaca.

A figura abaixo demonstra o epitélio de indivíduos normais e as alterações que ocorrem em indivíduos portadores de Doença Celíaca.



Epitélio Intestinal Normal

Doença Celíaca

Disponível em: <http://medifoco.com.br/doenca-celiaca-sintomas-e-tratamento/>.
Acesso em: 28/9/2015.

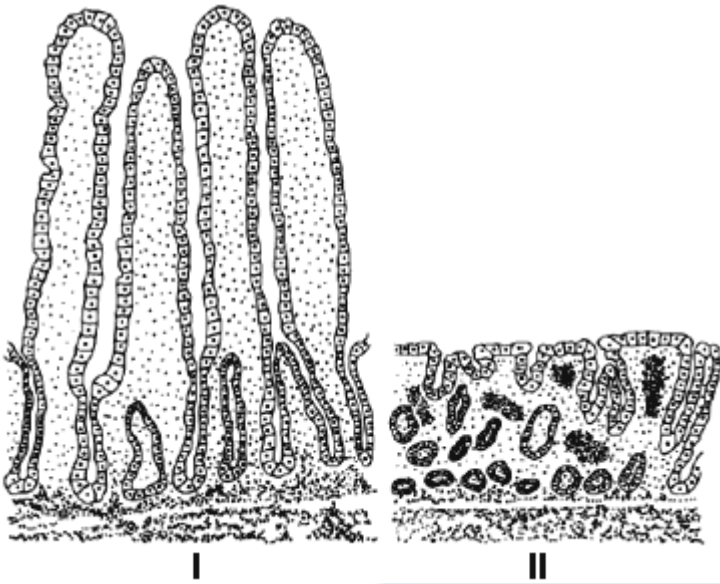
Os portadores de Doença Celíaca ficam predispostos a desenvolverem

- a. hemofilia por deficiência na produção de fatores de coagulação.
- b. infecções respiratórias por deficiência no movimento ciliar da traqueia.
- c. infertilidade devido à falta de mobilidade do flagelo do espermatozoide.
- d. anemia por deficiência na absorção de ferro, vitamina B12 e ácido fólico.

15. UFMG 2007

A doença celíaca consiste em um distúrbio inflamatório do intestino delgado, que ocorre em indivíduos com sensibilidade ao glúten e à ingestão de trigo, centeio ou cevada.

Analise estas duas figuras, em que está representada uma região do intestino delgado em um indivíduo normal - I - e em um indivíduo com doença celíaca - II:



Considerando-se a alteração estrutural representada na Figura II, é INCORRETO afirmar que indivíduos portadores de doença celíaca podem apresentar

- a. baixa produção de hemoglobina.
- b. diminuição da densidade mineral óssea.
- c. aumento da absorção de água.
- d. retardo do crescimento corporal.

16. UEMA 2014

Chegamos ao mundo com instruções básicas de funcionamento guardadas nos genes. Quando o pai é obeso, o risco do filho também ser obeso é de 40% e, se pai e mãe forem obesos, este índice sobe para 80%. Entretanto, as condições de vida dentro do útero da mãe podem alterar a ordem ditada pelos genes. Além disso, o ambiente, também, pode fazer com que algumas dessas instruções sejam ignoradas ou excessivamente valorizadas.

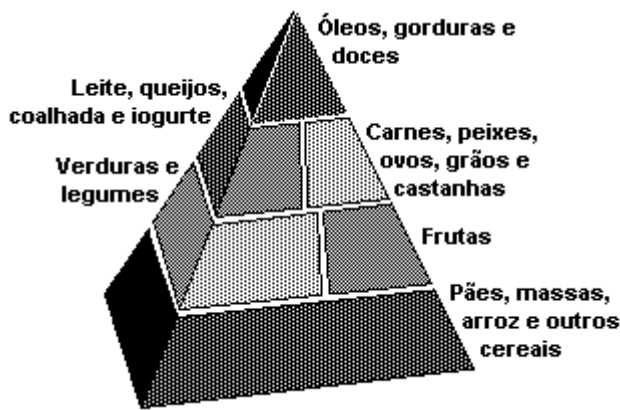
Revista Época. Rio de Janeiro: Globo, n. 780, 06 maio, 2013. (Adaptado)

De acordo com Mendel, a contribuição genética materna, em percentual, pode desencadear a obesidade em

- a. 0%
- b. 25%
- c. 50%
- d. 75%
- e. 100%

17. UFC 2001

Podemos estimar as quantidades adequadas de cada tipo de alimento que devemos ingerir, observando a pirâmide alimentar, em que a quantidade requerida de cada categoria de alimento é proporcional ao seu volume.



A análise da figura nos permite afirmar corretamente que:

- a. maior parte das calorias da dieta deve vir dos pães, massas, arroz e outros cereais.
- b. ingestão de alimentos plásticos (estruturais) está representada pela base da pirâmide alimentar.
- c. os nutrientes reguladores são os que devem ser ingeridos em maior quantidade.
- d. a ingestão de alimentos plásticos deve ser igual a de alimentos energéticos.
- e. os lipídios são obtidos, exclusivamente, dos alimentos encontrados no topo da pirâmide alimentar.

18. UECE 2015

A pedra fundamental para a relação funcional entre genes e enzimas foi assentada em 1902 por William Bateson. O estudo do metabolismo da fenilalanina está inserido nesse contexto científico e pessoas que apresentam a fenilcetonúria, ou PKU (de phenyl ketonura) são aquelas acompanhadas de grave retardamento mental e físico. Pessoas com genótipo PP não conseguem produzir a enzima fenilalanina-hidroxilase, o que resulta no acúmulo de fenilalanina no sangue e, por conseguinte, o quadro clínico citado (BURNS; BOTTINO, 1991).

Ao ser diagnosticado um bebê com PKU, o procedimento correto a ser feito é

- a. suprir o bebê com fenilalanina exógena.
- b. induzir a excreção da phenyl ketonura.
- c. submeter o bebê a uma dieta pobre em fenilalanina.
- d. submeter o bebê a uma dieta rica em fenilalanina.

19. PUC-RJ 2015

Macronutrientes podem ser definidos como a classe de compostos químicos que devem ser consumidos diariamente e em grande quantidade, pois fornecem energia e são componentes fundamentais para o crescimento e manutenção do corpo.

Qual deles se obtém em maior abundância em dietas baseadas em vegetais e em produtos de origem animal, respectivamente?

- a. Carboidratos e proteínas.
- b. Proteínas para ambas as dietas.
- c. Proteínas e lipídios.
- d. Proteínas e carboidratos.
- e. Carboidratos para ambas as dietas.

20. G1 - CPS 2016

Para realizar suas atividades, cada pessoa necessita de uma quantidade de energia, que varia de acordo com sua idade, estatura, estrutura óssea e atividade física, dentre outros fatores.

Essa energia é proveniente dos alimentos digeridos no tubo digestório e é, geralmente, medida em quilocalorias (kcal).

Para o cálculo da quantidade de quilocalorias de alguns alimentos, é importante saber que 1 grama de carboidrato ou de proteína fornece cerca de 4kcal enquanto 1 grama de lipídio fornece cerca de 9kcal.

A partir dessas informações, considere 100g de um determinado produto alimentício cujo rótulo apresenta os dados da tabela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
PORÇÃO 100g	
Carboidratos	70g
Lípidios	9g
Proteínas	16g
Fibras	5g

Assim, uma pessoa que comesse uma porção de 100g desse produto obterá, em quilocalorias,

- a. 400
- b. 425
- c. 460
- d. 730
- e. 775

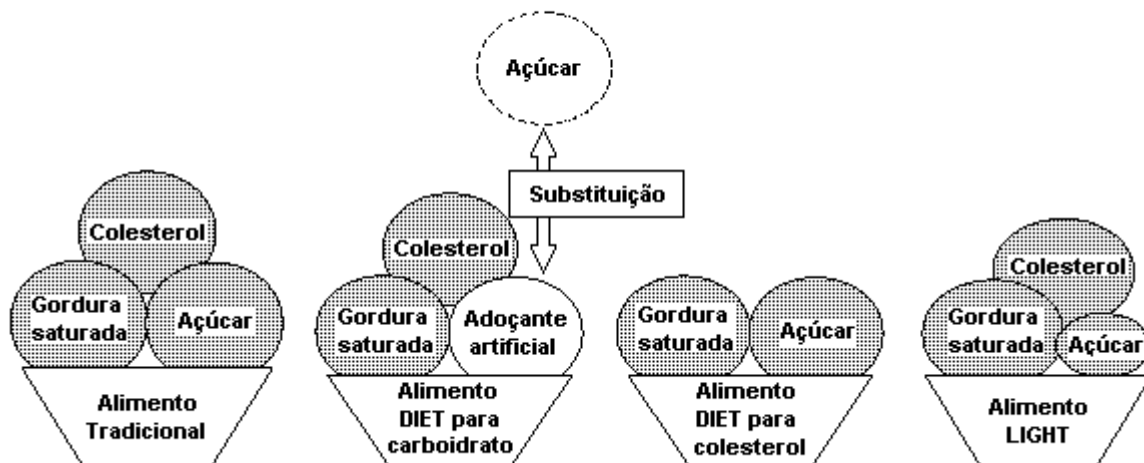
21. MACKENZIE 1999

A celíase é uma doença caracterizada pela intolerância ao glúten presente em trigo, centeio e aveia. Nas pessoas que apresentam essa doença, o glúten provoca a atrofia da mucosa que reveste internamente o intestino delgado, tornando-a lisa. Assinale a alternativa que descreve a(s) consequência(s) dessa lesão.

- a. Diarreia e emagrecimento, pois a superfície de absorção de nutrientes diminui.
- b. Diarreia por incapacidade de emulsionar e digerir lipídios.
- c. Diarreia e desidratação por dificuldade de reabsorção de água.
- d. Desnutrição por incapacidade de digestão de carboidratos e de proteínas.
- e. Anemia devida à hemorragia apresentada

22. PUC-MG 2008

Para orientar o consumidor sobre o significado da classificação oficial dos alimentos em DIET ou LIGHT, foi montado o esquema a seguir.



De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), o termo diet pode ser usado em dois tipos de alimentos:

1. Nos alimentos para dietas com restrição de nutrientes (carboidratos, gorduras, proteínas, sódio);
2. Nos alimentos para dietas com ingestão controlada de alimentos (para controle de peso ou de açúcares).

Os alimentos para dietas controladas não podem ter a adição de nutriente. Assim, em alimentos para dietas com ingestão controlada de açúcar, não pode haver inclusão desse nutriente, sendo permitida a existência do açúcar natural do alimento como, por exemplo, a geleia diet, que tem como açúcar natural a frutose. Os alimentos para dietas restritas em carboidratos (pão, chocolate, bala diet) ou gorduras (iogurte desnatado com 0% de gordura) podem conter, no máximo, a adição de 0,5 gramas do nutriente por 100 gramas ou 100 ml do produto.

A definição de alimento light deve ser empregada nos produtos que apresentem redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias comparado com o alimento convencional.

Analisando as informações acima com base em seus conhecimentos, é correto afirmar, EXCETO

- a. Alimentos diet para colesterol são recomendados para quem procura uma dieta de baixas calorias para regime de emagrecimento.
- b. Alimentos diet para carboidratos não têm necessariamente baixos valores calóricos, mas podem ser recomendados para indivíduos com 'Diabetes mellitus'.
- c. Em alimentos light, para que ocorra redução de calorias, é necessário que haja diminuição de nutrientes energéticos como carboidratos e gorduras.
- d. Alimentos diet para sódio são destinados a indivíduos hipertensos que devem controlar a quantidade de sal na alimentação.

23. PUC-MG 2003

Outros vertebrados, além dos mamíferos, podem produzir "leite". A tabela abaixo apresenta dados sobre a composição do "leite" de pombos e pinguins, como porcentagem do total de matéria seca, que podem ser comparados com a composição do leite de coelhos.

COMPONENTE	POMBOS	PINGÜINS	COELHOS
Proteína	57,4	59,3	50,6
Lipídio	34,2	28,3	34,3
Carboidrato	0,0	7,8	6,4
Minerais	6,5	4,6	8,4
TOTAL	98,1	100,0	99,7

Analise a tabela acima e assinale a afirmativa INCORRETA.

- a. O "leite" de pinguins apresenta maior conteúdo de componentes que podem ser utilizados como fonte de energia.
- b. Apesar da ausência de carboidratos no "leite" de pombos, ele constitui uma importante fonte energética para o filhote.
- c. Filhotes de mamíferos que vivem exclusivamente do leite normalmente necessitam de complementação nutricional, para o seu desenvolvimento normal.
- d. A composição do leite pode variar muito entre as espécies de mamíferos, estando relacionada à velocidade de crescimento do filhote.

24. UCS 2015

“Sem Glúten na terra da massa. O Glúten, que está sendo rotulado como vilão da perda de peso, também virou o campeão de dúvidas sobre o seu consumo”.

Fonte: Jornal Zero Hora, *Revista Dona*. 24 ago. 2014, p. 22-24. (Adaptado.)

Assinale a alternativa correta.

- a. O rótulo dos alimentos que contém “glúten free” significa que o alimento apresenta menos açúcar, menos gordura e, conseqüentemente, emagrece.
- b. As pessoas que são intolerantes ao glúten, denominados celíacos, devem evitar o consumo deste tipo de açúcar.
- c. O glúten é uma proteína que comumente está presente em alimentos calóricos como pizza, pães, biscoitos feitos com farinha de milho ou soja.
- d. As pessoas celíacas não devem comer batata, pois este alimento contém grande quantidade de glúten.
- e. O glúten é um grupo de proteínas encontradas no endosperma de sementes de cereais, como trigo, aveia e centeio.

25. G1 - CFTRJ 2013

09/08/2011 – 10h18

Brasileiros fazem mais cirurgias de redução de estômago

Junto com o aumento da obesidade no Brasil, a realização de procedimentos de redução de estômago — as cirurgias bariátricas — tem registrado um crescimento exponencial no país, com um aumento de 275% nos últimos sete anos...

... A cirurgia é indicada para pacientes com IMC (Índice de Massa Corpórea) acima de 35 ou 40, quando há presença de outras doenças associadas à obesidade. O procedimento extirpa uma parte do estômago ou do intestino e ainda pode recorrer a intervenções no aparelho digestivo (no Brasil, são aprovadas quatro modalidades cirúrgicas)...

Fonte: <http://www1.folha.uol.com.br/bbc/956672-brasileiros-fazem-mais-cirurgias-de-reducao-de-estomago.shtml>, acesso em 21/09/2012 (adaptado)

Com a retirada ou obstrução de uma parte do estômago e a fixação do intestino delgado numa região mais anterior deste órgão, podemos concluir que

- ocorre o emagrecimento, pois não ocorre absorção do alimento no estômago.
- o trajeto do alimento fica mais curto, reduzindo a absorção de açúcares, causando o emagrecimento.
- o indivíduo alimenta-se menos por ter um espaço menor no estômago, e acaba emagrecendo.
- há redução da digestão de proteínas e gorduras, levando a uma perda de peso.

26. UFSJ 2013

Bebidas de diversas marcas chamadas de energético possuem substâncias estimulantes como a taurina e a cafeína. A cafeína também está presente em vários refrigerantes, como, por exemplo, os de cola. O quadro abaixo mostra alguns valores da concentração de algumas substâncias presentes em duas marcas de energéticos e em dois refrigerantes de cola. Os valores em gramas, referentes a porções de 200 ml, são todos hipotéticos, assim como as bebidas.

BEBIDA	CARBOIDRATO	SÓDIO	CAFEÍNA
Energético 1	18,4	100	500
Energético 2	20	60	350
Refrigerante de cola	21	28	3
Refrigerante de cola dietético	0	100	3

Se colocarmos as bebidas em ordem da que confere mais energia para a que confere menos energia, teremos

- refrigerante de cola, energético 2, energético 1, refrigerante de cola dietético.
- energético 1, energético 2, refrigerante de cola, refrigerante de cola dietético.
- energético 2, energético 1, refrigerante de cola, refrigerante de cola dietético.
- refrigerante de cola dietético, refrigerante de cola, energético 2, energético 1.

27. UNESP 2014

Três consumidores, A, B e C, compraram, cada um deles, uma bebida em embalagem longa vida, adequada às suas respectivas dietas. As tabelas abaixo trazem informações nutricionais sobre cada uma dessas três bebidas.

porção: 100 mL		%VD
Valor energético	86,3 kcal	4 %
Carboidratos	21,3 g	7 %
Proteínas	0,0 g	0 %
Gorduras totais	0,0 g	0 %
Gorduras saturadas	0,0 g	0 %
Gorduras trans	0,0 g	—
Fibra alimentar	0,0 g	0 %
Sódio	12,1 mg	1 %

porção: 100 mL		%VD

Valor energético	51,5 kcal	3%
Carboidratos	1,9 g	1%
Proteínas	4,1 g	5%
Gorduras saturadas	1,8 g	3%
Gorduras monoinsaturadas	0,9 g	–
Gorduras poliinsaturadas	0,1 g	–
Calcio	143,1 mg	14%
Vitamina A		4%
Vitamina C	0,9 mg	2%
Magnésio	11,3 mg	4%
Colesterol	13,8 mg	–
Lípideos	3,0 mg	–
Sódio	51,6 mg	2%

TABELA 3		
porção: 100 mL		%VD
Valor energético	27,0 kcal	1%
Carboidratos	1,5 g	1%
Açúcares	1,5 g	–
Proteínas	2,6 g	3%
Gorduras totais	1,2 g	2%
Gorduras saturadas	0,2 g	1%
Gorduras trans	0,0 g	–
Gorduras monoinsaturadas	0,3 g	–
Gorduras poliinsaturadas	0,7 g	–
Fibra alimentar	0,4 g	2%
Lactose	0,0 g	–
Colesterol	0,0 mg	–
Sódio	49,5 mg	2%
(www.tabelanutricional.com.br)		

Sabendo-se que o consumidor A tinha intolerância à lactose, o consumidor B era diabético e o consumidor C tinha altos níveis de colesterol, e que as bebidas compradas foram suco néctar de pêsego, bebida pura de soja e iogurte integral natural, assinale a alternativa que associa corretamente a bebida comprada com a respectiva tabela e o consumidor que a adquiriu.

- Suco néctar de pêsego, tabela 1, consumidor A.
- Iogurte integral natural, tabela 2, consumidor C.
- Iogurte integral natural, tabela 1, consumidor B.
- Bebida pura de soja, tabela 2, consumidor A.
- Suco néctar de pêsego, tabela 3, consumidor B.

28. UCS 2015

“Sem Glúten na terra da massa. O Glúten, que está sendo rotulado como vilão da perda de peso, também virou o campeão de dúvidas sobre o seu consumo”.

Fonte: Jornal Zero Hora, Revista Dona. 24 ago. 2014, p. 22-24. (Adaptado.)

Assinale a alternativa correta.

- a. O rótulo dos alimentos que contém “glúten free” significa que o alimento apresenta menos açúcar, menos gordura e, conseqüentemente, emagrece.
- b. As pessoas que são intolerantes ao glúten, denominados celíacos, devem evitar o consumo deste tipo de açúcar.
- c. O glúten é uma proteína que comumente está presente em alimentos calóricos como pizza, pães, biscoitos feitos com farinha de milho ou soja.
- d. As pessoas celíacas não devem comer batata, pois este alimento contém grande quantidade de glúten.
- e. O glúten é um grupo de proteínas encontradas no endosperma de sementes de cereais, como trigo, aveia e centeio.

29. FUVEST 2016

Uma dieta de emagrecimento atribui a cada alimento um certo número de pontos, que equivale ao valor calórico do alimento ao ser ingerido. Assim, por exemplo, as combinações abaixo somam, cada uma, 85 pontos:

- 4 colheres de arroz + 2 colheres de azeite + 1 fatia de queijo branco.
- 1 colher de arroz + 1 bife + 2 fatias de queijo branco.
- 4 colheres de arroz + 1 colher de azeite + 2 fatias de queijo branco.
- 4 colheres de arroz + 1 bife.

Note e adote:

	1 colher de arroz	1 colher de azeite	1 bife
Massa de alimento (g)	20	5	100
% de umidade + macronutriente minoritário + micronutrientes	75	0	60
% de macronutriente majoritário	25	100	40

São macronutrientes as proteínas, os carboidratos e os lipídeos.

Com base nas informações fornecidas, e na composição nutricional dos alimentos, considere as seguintes afirmações:

- I. A pontuação de um bife de 100g é 45
- II. O macronutriente presente em maior quantidade no arroz é o carboidrato.
- III. Para uma mesma massa de lipídeo de origem vegetal e de carboidrato, a razão é (número de pontos do lipídeo)/(número de pontos do carboidrato) é 1,5.

É correto o que se afirma em

- a. I, apenas.
- b. II, apenas
- c. I e II, apenas.
- d. II e III, apenas.
- e. I, II e III.

30. UFV 2004

A obesidade já se transformou num problema de saúde pública em vários países do mundo. As células que acumulam gordura no corpo chamam-se células adiposas ou adipócitos. Quanto às características dos adipócitos em adultos, é INCORRETO afirmar que:

- a. aumentam em número com a alimentação excessiva.
- b. são capazes de converter carboidratos em gordura.
- c. fazem parte de um tecido ricamente vascularizado.
- d. têm função de armazenar energia química para o organismo
- e. são um tipo de célula do tecido conjuntivo frouxo.

GABARITO: 1) e, 2) a, 3) e, 4) e, 5) d, 6) c, 7) a, 8) e, 9) e, 10) e, 11) c, 12) c, 13) c, 14) d, 15) c, 16) c, 17) a, 18) c, 19) a, 20) b, 21) a, 22) a, 23) c, 24) e, 25) c, 26) a, 27) a, 28) e, 29) e, 30) a.

