

AVALIAÇÃO ESPECÍFICA

COPEIRO 2023/117

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

1) **Os carboidratos são nutrientes responsáveis por fornecer energia para o nosso corpo. Assinale a alternativa que representa um alimento fonte deste nutriente.**

- A) Coração de frango
- B) Tapioca
- C) Tomate
- D) Ovo

2) **Alimento é toda substância utilizada pelos seres vivos como fonte de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e reprodução. Marque a alternativa que representa um alimento proveniente dos vegetais:**

- A) Legumes e hortaliças
- B) Leite
- C) Ervas medicinais
- D) Especiarias

3) **Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que são aproveitadas pelo organismo, essenciais para seu funcionamento e necessário para o crescimento e manutenção de suas estruturas. São eles:**

- A) Os carboidratos, as proteínas, os lipídios, os minerais e a água.
- B) Os carboidratos, as proteínas, os lipídios, os minerais e os probióticos.
- C) Os carboidratos, as proteínas, os lipídios, as vitaminas e os probióticos.
- D) Os carboidratos, as proteínas, os lipídios, os minerais e as vitaminas.

4) **O reaproveitamento de alimentos, utilizado de forma sustentável, reduz a produção de lixo orgânico, prolonga a vida útil do alimento, promove a segurança alimentar e beneficia a renda familiar. Sobre este processo assinale a alternativa correta:**

- A) O desperdício acontece em todas as etapas da cadeia produtiva, desde a colheita até o consumo nas residências.
- B) O desperdício de alimentos, que acontece em pequenas proporções, causa impacto na sociedade e no meio ambiente.
- C) O reaproveitamento de alimentos, como frutas e hortaliças (polpa, cascas, talos e folhas), não é efetivo para reduzir o desperdício.
- D) O tratamento biológico dos resíduos orgânicos não evita que as sobras sejam descartadas incorretamente.

5) **Em relação ao prazo de validade dos alimentos podemos afirmar:**

- A) Quando o vencimento da validade já ocorreu, o alimento pode ser consumido passado até 7 dias.
- B) Os alimentos líquidos são isentos do prazo de validade.
- C) Após a abertura da embalagem original, a validade é alterada e deve ser consumida em menos tempo.
- D) Alimentos secos, mesmo após serem abertos, podem ser utilizados após o prazo de validade indicado na embalagem.

6) A utilização, a higienização e o armazenamento adequado dos utensílios e equipamentos de cozinha são necessários para as boas práticas para serviços de alimentação. A esse respeito, assinale a opção incorreta.

- A) Liquidificadores devem sempre ser desmontados e lavados após o uso.
- B) Deve-se lavar o fogão todos os dias com água e sabão.
- C) Os utensílios de higienização podem se transformar em fontes de contaminação.
- D) Compostos clorados, compostos iodados e radiação ultravioleta são exemplos de meios químicos de desinfecção.

7) O local de preparo dos alimentos deve ser arejado, fácil de ser limpo, com piso e paredes impermeáveis, ter água em quantidade suficiente, telas nas janelas e portas para evitar a entrada de insetos, possuir boa iluminação para evitar acidentes e para possibilitar o desenvolvimento adequado das atividades de manipulação de alimentos. Assinale a opção que não representa um cuidado necessário para não contaminar os alimentos.

- A) Não tocar nos alimentos com as mãos sujas ou com ferimentos expostos.
- B) Lavar as mãos ao manipular alimentos e ao trocar de atividade.
- C) Conservar os alimentos sempre de acordo com o fabricante para evitar contaminação e melhorar a vida de prateleira.
- D) Provar alimentos utilizando os dedos ou o mesmo utensílio que está sendo usado na preparação do alimento.

8) Assinale a opção que não representa um passo no processo de lavagem de mãos:

- A) Humedeça as suas mãos com água limpa, corrente desligue a torneira e aplique sabão.
- B) Esfregue as suas mãos durante pelo menos 60 segundos.
- C) Seque as suas mãos utilizando uma toalha limpa ou seque-as utilizando ar quente.
- D) Ensaboe as costas das suas mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.

9) Em relação às normas de higiene pessoal que devem ser obedecidas durante a manipulação de alimentos, é correto afirmar-se que:



- A) Na área de manipulação, é vetado falar, cantar, fumar ou tossir sobre os produtos.
- B) Para evitar contaminação cruzada, não se deve usar sapatos mostrando os dedos.
- C) O uso de luvas descartáveis elimina a necessidade de higienização das mãos.
- D) As unhas dos manipuladores devem ser mantidas curtas e limpas, com esmalte claro.

10) A contaminação química acontece quando produtos químicos, como os utilizados na higienização do ambiente de trabalho entram em contato com o alimento, ou até mesmo pela contaminação por agrotóxicos, ainda no cultivo. Também pode acontecer este tipo de contaminação quando as frutas, legumes e hortaliças não são bem enxaguados após higienização com água sanitária. Como podemos evitar a contaminação por substâncias tóxicas:

- A) Manter os produtos de limpeza armazenados em locais próprios e longe dos alimentos.
- B) Fazer limpeza e manipular/preparar alimentos ao mesmo tempo.
- C) Ao fazer uso destes produtos, usar luvas de aço.
- D) Lavar bem as mãos após sair do banheiro.

11) Sobre a contaminação de alimentos, associe a coluna A com a coluna B e marque a alternativa com a sequência correta.

- (A) Desinfetante
 - (B) Toxinfecção alimentar
 - (C) Bactéria
 - (D) Contaminação cruzada
- () Quando duas ou mais pessoas adoecem por consumirem um mesmo alimento.
- () Ser vivo invisível ao olho nu e que pode ou não causar doença.
- () Produto químico que elimina a maior parte das bactérias.
- () Quando transportamos bactérias de um local, instrumento ou alimento para outro.
- A) A, B, C, D
 - B) B, C, D, A
 - C) B, C, A, D
 - D) D, C, B, A

12) A contaminação de alimentos ocorre quando uma determinada comida contém substâncias ou objetos que representam um risco para a saúde quando ingeridas. A contaminação dos alimentos se dá através de agentes contaminantes de várias origens como:

- A) Química, tóxica, biológica e ambiental.
- B) Física, biológica, tóxica e química.
- C) Química, física, ambiental e tóxica.
- D) Física, química, biológica e ambiental.

13) É importante manter hábitos saudáveis com o próprio corpo para preservar não só a sua saúde, mas também a das outras pessoas. Podemos citar como cuidado básico de higiene pessoal:

- A) Ter roupas e uniformes na cor escura para disfarçar possível sujeira.
- B) Utilizar maquiagem no ambiente de trabalho.
- C) Tomar banho todos os dias.
- D) Usar anéis, aliança, relógio, brincos, colares, pulseiras de tamanho pequeno.

14) Sobre o manejo de resíduos assinale a alternativa incorreta.

- A) A higienização das lixeiras deve ser feita em local distante da área de manipulação de alimentos.
- B) O lixo só deve ser retirado quando estiver completamente cheio para evitar desperdício de saco plástico.
- C) A entrada de alimentos só pode ser a mesma que a saída dos resíduos se ocorrer em horários diferentes para evitar contaminação cruzada.
- D) O uso de sacos de lixo é importante para manter a limpeza da lixeira.

15) Existem mais de 250 tipos de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA) no mundo, sendo que a maioria delas são infecções causadas por bactérias e suas toxinas, vírus e outros parasitas. Em relação a doenças transmitidas por alimentos (DTA) e segurança dos alimentos, assinale a opção incorreta.

- A) As DTA são doenças causadas pela ingestão de alimentos e(ou) água contaminados.
- B) As DTA são a principal causa de morte no mundo.
- C) Alimentos quentes somente estarão seguros para o consumo se aquecidos em temperatura igual ou superior a 55 °C.
- D) Cólera e botulismo são exemplos de DTA.

16) Nutrição enteral é uma alternativa terapêutica para alimentar pessoas que não podem e/ou não conseguem se alimentar pela boca em quantidade suficiente para manter a saúde. Sobre o preparo desta dieta marque a opção correta.

- A) A dieta enteral deverá ser preparada preferencialmente para seu consumo imediato ou deverá ser consumida em até 24 horas se acondicionada em geladeira.
- B) Se sobrar dieta, esta deverá ser guardada para ser utilizada em até 3 dias, evitando assim o desperdício.
- C) A dieta congelada deve ser aquecida para descongelar mais rápido.
- D) Em dias de calor, retirar a dieta da geladeira de 120 minutos, e em dias de frio, cerca de 90 minutos antes do horário de administrar a dieta.

17) Assinale a alternativa que representa um passo da elaboração de dieta enteral.

- A) Lave bem as mãos com água antes de iniciar o preparo. Limpe também a bancada onde será feito o preparo com pano de prato;
- B) Abra o frasco da dieta enteral e transfira para o frasco plástico o volume prescrito por horário pelo nutricionista ou médico;
- C) O frasco plástico vazio de dieta e o equipo após o primeiro uso devem ser guardados para utilizar por 24 horas.
- D) O frasco com o restante da dieta deve ser colocado na geladeira devidamente tampado, para ser usado até 72 horas após a manipulação.

18) Marque a alternativa correta sobre o descongelamento de alimentos:

- A) O descongelamento deve ser feito de um dia para o outro em local pré-higienizado, em recipiente tampado.
- B) O descongelamento deve ser feito a temperatura ambiente em recipiente aberto para facilitar o processo.
- C) O descongelamento deve ser feito de um dia para o outro em temperatura ambiente.
- D) O descongelamento deve ser feito lentamente sob refrigeração, de modo a conservar a característica física do alimento.

19) A higienização das mãos dos manipuladores de alimentos deve ocorrer sempre:

- A) Antes de usar o banheiro.
- B) Quando tossir, espirrar ou coçar o nariz.
- C) A cada 15 minutos independente da atividade que estiver fazendo.
- D) Antes de bater o ponto para iniciar o trabalho.

20) Dietas hospitalares são diferentes em sua consistência e teor de nutrientes, respeitando a necessidade de cada paciente. A dieta recomendada para pacientes com dificuldade de deglutir constituída por alimentos como purê de batata, mingau e carne moída, é chamada de:

- A) Líquida restrita
- B) Pastosa
- C) Branda
- D) Geral