

1. (CGE 2032) Observe a tabela que reproduz os rótulos de dois tipos de iogurte.

Informação nutricional (200 g)	iogurte A	iogurte B
Valor calórico	160 kcal	90 kcal
Carboidratos	15 g	15 g
Proteínas	9 g	10 g
Gorduras totais	7 g	0 g
Gorduras saturadas	5 g	0 g
Colesterol	21 mg	0 mg
Fibra alimentar	0 g	0 g
Cálcio	190 mg	190 mg
Ferro	0,1 mg	0,1 mg
Sódio	100 mg	100 mg

Comparando as informações e identificando as diferenças, escolha as palavras que completam corretamente a frase. O menor valor calórico no iogurte ____ deve-se à ____ quantidade de ____, ____ e ____.

- a. A maior carboidratos proteínas gorduras saturadas
- b. B maior gorduras totais proteínas carboidratos
- c. A menor gorduras totais gorduras saturadas colesterol
- d. B menor gorduras totais gorduras saturadas colesterol
- e. A maior proteínas gorduras totais colesterol

2. (CGE 253) Associada a outros carboidratos, a celulose forma as fibras vegetais. Embora o ser humano não seja capaz de digerir e aproveitar a celulose, as fibras são úteis na alimentação porque evitam a prisão de ventre e outros problemas intestinais. Por isso é importante comer com regularidade alimentos ricos em fibras como:

- a. laticínios, carnes e ovos.
- b. pães, doces e bolos.
- c. camarões, lagostas e siris.
- d. verduras, frutas e legumes.
- e. óleos de peixe, fígados e rins.

3. (CGE 2037) Os seres humanos obtêm energia para efetuar todas suas atividades através do processo chamado respiração celular, demonstrado na fórmula simplificada:

glicose + oxigênio → gás carbônico + água + energia

De acordo com a fórmula, se a taxa de glicose existente na célula for baixa, então a taxa de:

- a. gás carbônico será alta.

- b. oxigênio será alta.
- c. oxigênio será baixa.
- d. água será alta.
- e. energia será baixa.

4. (CGE 254) Uma solução de glicose exposta ao ar levará muitos dias para se oxidar. No entanto, no interior das células a oxidação da glicose é rápida, em decorrência da existência de catalisadores biológicos conhecidos como:

- a. enzimas.
- b. lipídios.
- c. glicídios.
- d. vitaminas.
- e. aminoácidos.

5. (CGE) A urina de rato pode transmitir bactéria causadora da leptospirose. As pulgas que parasitam ratos podem transmitir a bactéria causadora da peste bubônica. As fezes da barata podem transmitir vírus que causam hepatite. Para evitar que esses animais habitem sua casa, a melhor maneira é:

- a. deixar o lixo fora da cozinha e limpá-la toda semana.
- b. colocar lixo na rua para atrair estes animais.
- c. mantê-la limpa, lixo embalado, ralos tampados.
- d. limpar o banheiro pelo menos uma vez por mês.
- e. limpar o chão e lavar a louça uma vez por dia.

6. (CGE 264) A palavra orgânica vem de organismo. Por isso, em biologia, o termo substância orgânica refere-se às substâncias que são produzidas somente pelas células e se encontram dentro dos seres vivos. São exemplos de substâncias orgânicas:

- a. água e vitaminas.
- b. água e carboidratos.
- c. água e sais minerais.
- d. sais minerais e lipídeos.
- e. proteínas e ácidos nucleicos.

7. (CGE 2024) Uma pessoa com 60 kg de massa corporal necessita de 1.400 calorias para manter a atividade básica de seu organismo. Em determinado dia, ela faz uma caminhada de uma hora, com gasto energético de 200 calorias. Nesse dia, para satisfazer a necessidade calórica, sem engordar nem emagrecer, essa pessoa deve ingerir:

- a. 100 calorias.
- b. 1.200 calorias.
- c. 1.400 calorias.
- d. 1.600 calorias.
- e. 1.800 calorias.

8. (CGE) São alimentos ricos em proteínas:

- a. leite, carne e soja
- b. leite, carne e mandioca
- c. leite, batata e azeite
- d. leite, ovo e farinha de milho
- e. leite, café e banana

9. (CGE) A digestão é o processo pelo qual os alimentos que ingerimos são transformados em elementos mais simples, pequenos o suficiente para serem absorvidos pelo o organismo. Este processo ocorre no corpo humano podendo ser explicado de maneira simplificada conforme o esquema abaixo.



Determinados nutrientes como o amido, as proteínas e os lipídios são digeridos em diferentes órgãos do aparelho digestório.

A alternativa correta que corresponde, respectivamente, aos órgãos em que ocorre a digestão destes nutrientes é:

- a. boca e duodeno; estômago e duodeno; duodeno.
- b. boca; duodeno e pâncreas; boca e estômago.
- c. boca e duodeno; duodeno; estômago e duodeno.
- d. boca e fígado; estômago e duodeno; vesícula biliar.
- e. boca e jejuno; estomago e duodeno; duodeno

10. (CGE) Maria foi almoçar no restaurante da sua escola. Os pratos disponíveis eram: arroz; feijão; frango frito; frango assado; peixe assado; batata frita; saladas de tomate; brócolis; agrião; ovo frito; torta de morangos; gelatina de framboesa; refrigerantes e suco de laranja.

Para evitar ingerir gorduras e carboidratos e aumentar a ingestão de fibras, proteínas e vitaminas, Maria deve escolher:

- a. arroz; feijão; frango frito; batata frita; torta de morango e refrigerante.

b. peixe assado; tomate; agrião; brócolis; gelatina e suco de laranja.

c. frango assado; batata frita; torta de morangos e suco de laranja.

d. arroz; feijão; batata frita; tomate; torta de morangos e refrigerante.

e. arroz; peixe assado; batata frita; torta de morangos e refrigerante.

11. (CGE) A mãe de Lúcia diz, todos os dias, que a filha deve ingerir verduras no almoço e no jantar. Ao pesquisar a importância desses alimentos, Lúcia descobriu que são importantes para nossa nutrição por terem alto teor de:

- a. sais minerais e carboidratos.
- b. sais minerais e gorduras.
- c. vitaminas e sais minerais.
- d. vitaminas e gorduras.
- e. proteínas e gorduras.

12. (CGE) Após o nascimento, é ideal que a criança continue se alimentando, por quatro ou seis meses, diretamente da mãe, com leite materno. Este tem maior valor nutritivo que o leite de vaca, sua digestão é mais fácil, está isento de microrganismos e contém anticorpos. O leite materno é insubstituível na função de:

- a. fornecer energia.
- b. estimular o choro.
- c. hidratar as células.
- d. conferir imunidade inicial.
- e. desenvolver o sentido da visão.

13. (CGE) O Brasil está ficando muito semelhante aos países desenvolvidos, não na distribuição de renda ou serviços públicos, mas nos maus hábitos alimentares. Além de beliscar salgadinhos diante da televisão e almoçar fora de casa, o brasileiro mudou sua dieta para pior. O tradicional prato feito contendo arroz, feijão, carne, ovos e salada deu lugar a itens menos saudáveis, como salgadinhos, tortas, biscoitos, frituras, empanados e sanduíches. Para orientar nossa alimentação, os cientistas classificam os alimentos em cinco grupos que são: cereais, verduras e legumes, frutas, leite e seus derivados, carnes, produtos ricos em gorduras e açúcares.

Os principais nutrientes encontrados no grupo do leite são:

- a. vitamina D, fibras, sais minerais e cálcio.
- b. cálcio, fibras, vitamina C e sais minerais.
- c. carboidratos, cálcio, sais minerais e vitamina A.
- d. vitamina D, cálcio, proteína e gordura.
- e. vitamina A, ferro, proteína e gordura.

Gab: 1-d; 2-d; 3-e; 4-a; 5-c; 6-e; 7-d; 8-a; 9-a; 10-b; 11-c; 12-d; 13-d.