

PROVA

Nome: _____

Disciplina: Propriedades dos Alimentos – 2011

Professora: Priscila Trapp Abbes

1. Sobre os carboidratos é ERRADO afirmar que:
 - a) Sua principal função é energética.
 - b) Podem ser classificados em monossacarídeos, dissacarídeos e polissacarídeos.
 - c) **O glicogênio é um polissacarídeo de origem animal encontrado em grande quantidade nos alimentos como carne, frango e peixe, funcionando como uma importante fonte de carboidratos para o homem.**
 - d) Deve corresponder a 50% – 70% do valor energético total da dieta de indivíduos fisicamente ativos.

2. Indique verdadeiro (V) ou falso (F) para as afirmações abaixo:

(F) A gordura dietética funciona como meio de transporte das vitaminas do complexo B e vitamina C.

(V) Os ácidos graxos presentes nos triglicerídeos podem ser classificados em saturados, monoinsaturados e polinsaturados.

(V) O colesterol é um tipo especial de lipídeo encontrado exclusivamente nos alimentos de origem animal.

(F) Os lipídeos não devem ultrapassar 40% do valor energético total da dieta de indivíduos saudáveis.

3. Indique verdadeiro (V) ou falso (F) para as afirmações abaixo:

(V) As principais funções das proteínas são: estrutural ou plástica; atividade enzimática; atividade hormonal; atividade imunológica; transporte e armazenamento; atividade protetora; transmissão de impulsos nervosos; regulação da pressão osmótica; fonte de energia.

(V) A caseína e a lactalbumina são proteínas encontradas em diferentes quantidades no leite humano e no leite de vaca.

(F) As proteínas de origem vegetal (cereais, leguminosas, oleaginosas) são uma importante fonte de proteínas de Alto Valor Biológico (AVB), por conterem todos os aminoácidos essenciais.

(V) Para indivíduos que treinam com objetivo de aumento de massa muscular e de força a recomendação de proteínas é de 1,6 a 1,7 g/kg peso/dia.

4. Assinale a alternativa CORRETA:
 - a) Aos indivíduos que consomem pouca fibra, orienta-se que se aumente 5g a cada semana até alcançar 50g/dia, no máximo 55g/dia.
 - b) Quanto maior o consumo de fibras, maior o risco de desenvolver doença diverticular.
 - c) **Distensão abdominal e flatulência são possíveis efeitos adversos do alto consumo de fibras.**
 - d) A maioria das fibras são totalmente digeridas por fermentação no cólon, levando à formação de metano, CO₂, H⁺, água e AGCC.

5. Assinale a alternativa CORRETA:
 - a) **Os sintomas mais comuns da desidratação são sede, náuseas, vômitos, hipertermia, ressecamento das mucosas (perdem o brilho), perda da coordenação e redução do volume urinário.**
 - b) A água participa do metabolismo em um grande número de reações de hidratação e hidrólise, por ser uma substância apolar, de baixa reatividade.
 - c) A evaporação do suor na pele para o ar, promove o resfriamento da temperatura do corpo, o que ocorre de forma mais efetiva em climas úmidos.
 - d) As necessidades de água para um indivíduo adulto sedentário num meio ambiente normal são de cerca de 1,0 a 1,5 litros/dia.

6. Assinale a orientação sobre alimentação INADEQUADA para indivíduos fisicamente ativos:
- a) Não pular refeições nem fazer jejum, para manter os estoques de glicogênio.
 - b) Fazer de 3 a 4 refeições por dia.**
 - c) Beber bastante líquido antes, durante e depois do exercício.
 - d) Evitar refrigerantes, bebidas alcoólicas e que contenham cafeína.