

## NUTRIÇÃO

### PADRÃO DE RESPOSTA

#### Questão Discursiva 3

- a) Escorbuto cálculos renais ou diarreia osmótica ou distúrbios gastrointestinais.
- b) Podem ser citadas as seguintes funções: forma o tecido conjuntivo e ossos; produz e mantém o colágeno através da hidroxilação da prolina em hidroxiprolina; é antioxidante; estimula a produção de leucócitos (imunidade); bloqueia a produção de nitrosaminas no trato gastrointestinal; converte a folacina em ácido tetraidrofólico (forma ativa do ácido fólico); melhora a biodisponibilidade de ferro não-heme; aumenta a excreção de chumbo; síntese de carnitina.
- c) Ingestão diária mínima de 2 fontes ricas em vitamina C, como: laranja, acerola, tangerina, limão, mamão, morango, melão, abacaxi, kiwi, caju, goiaba, camu camu.

Podem ser ingeridos também outros alimentos ricos em vitamina C: tomate, espinafre, pimentão. Entretanto, estes devem ser consumidos crus, pois a vitamina C é termolábil.

#### Questão Discursiva 4

- a) Deve-se considerar a não-diferenciação entre gênero, idade, tipo de atividade em especial para o cálculo de energia (calorias ou joules) totais da refeição. Além disso, não foi estabelecido o perfil da população alvo para determinar as necessidades calóricas e de nutrientes, incorrendo-se no erro de oferecer cotas maiores a alguns indivíduos e menores a outros.
- b) Os tíquetes alimentação/refeição por vezes são utilizados para obtenção de produtos ou refeições não equilibradas e nem controladas no que se refere à higiene, ou até mesmo são utilizados para outros fins, o que pode comprometer o estado nutricional do trabalhador.
- c) A partir da constituição da Comissão Tripartite, ampliou-se a vertente da educação alimentar como estratégia para que as empresas sejam estimuladas a adotar um processo educativo permanente, identificando, por exemplo, os agentes potenciais para este fim em seu ambiente e disponibilizando meios e recursos.

#### Questão Discursiva 5

- a) Recomenda-se a utilização de insulina associada à alimentação do indivíduo, com a finalidade de metabolizar os carboidratos das refeições. A contagem de carboidratos de cada refeição é, portanto, fundamental para o ajuste das doses de insulina que serão utilizadas pelos pacientes.  
Empiricamente, preconiza-se que 1 unidade de insulina seria suficiente para a queima de 15 g de carboidratos. O ajuste desta relação deve ser feito individualmente, em razão da resposta glicêmica obtida. Para que estes ajustes das doses de insulina possam ser realizados, é imprescindível que os pacientes façam auto-monitorização, anotando diariamente os valores de glicemia e os alimentos ingeridos
- b) A auto-monitorização permite ao paciente diabético observar as variações glicêmicas em decorrência da utilização de diferentes tipos de carboidratos das refeições. Dessa forma, com a utilização de tabelas, dos alimentos, os pacientes podem escolher quais são os alimentos fonte de carboidratos que contribuem para o melhor controle da glicemia.
- c) Sabe-se que a glicemia pós-prandial é um preditor importante para a ocorrência de complicações do diabetes. A auto-monitorização indica como está sendo o controle glicêmico "ao longo do dia", e não somente pela manhã, como se fazia antigamente. Dessa forma, com os dados de alimentação e glicemia, o Nutricionista, juntamente com o paciente pode adequar a sua dieta, melhorando o controle do diabetes e ajudando na avaliação da atividade física realizada.

**Questão Discursiva 6**

- a) Houve um declínio pronunciado e generalizado da proporção de indivíduos desnutridos, especialmente entre as mulheres mais pobres, revelando um aumento importante da obesidade em todos os estratos econômicos.
- b) O aumento da obesidade deu-se especialmente no estrato dos mais pobres, o que poderia ser explicado pelo menor valor monetário de alguns alimentos de maior valor energético e ausência de ampla política de educação nutricional nessa mesma época.
- c) O aumento da obesidade é concomitante ao aumento de outras doenças crônicas não transmissíveis como *Diabetes mellitus*, hipertensão arterial e dislipidemias, o que caracteriza a transição epidemiológica ocorrida no período.

**Questão Discursiva 7**

- a) Auxiliar na prevenção do câncer de cólon, melhoria de flora intestinal, aumento da biodisponibilidade de alguns nutrientes, reduzir os níveis de colesterol sanguíneo, reduzir a absorção da glicose, reduzir a ingestão total de alimentos por aumentar a plenitude e saciedade.
- b) Fibras solúveis: aveia, cevada, leguminosas, maçã, laranja, morango, cenoura. Fibras insolúveis: farinha de trigo integral, farelos, talos e folhas de hortaliças, frutas com grãos comestíveis.
- c) A ingestão de alimentos fonte de fibras em excesso, ou seja, acima da quantidade citada na questão, pode interferir na absorção de alguns nutrientes como o cálcio e o zinco.