

Texto 1

**Cozinha nota 10**

Ovos na porta da geladeira, superfície de madeira para cortar a carne e aquele bom e velho paninho úmido na pia? Se é assim que sua cozinha se encontra, é bom tomar cuidado para não ser a próxima vítima de uma intoxicação alimentar – problema que atinge gravemente idosos, gestantes, crianças e pessoas com baixa imunidade. Pois saiba que metade das contaminações por intoxicação alimentar – causadas por bactérias, fungos e protozoários – ocorre dentro de casa. Portanto, estando na cozinha, nada de manipular diferentes tipos de alimentos sem antes lavar as mãos, para não transportar os microrganismos de um para o outro. O mesmo vale para o hábito de usar a mesma faca, sem lavá-la, para cortar alimentos distintos. Outro ponto importante: depois de pronta, a comida não deve ficar mais de duas horas fora da geladeira. Além disso, guardar ovos na porta da geladeira é arriscado pelo fato de o abre e fecha da porta provocar microfissuras na casca que podem levar ao contágio do alimento por salmonella. São alguns cuidados simples, entre outros, que podem evitar muita dor de cabeça no futuro – ou melhor, no dia seguinte.

In: *Folha de Pernambuco*. Digital. 23 dez. 2009.

**QUESTÃO 01**

O texto da *Folha de Pernambuco* traz informações sobre intoxicação alimentar. Essas informações se dirigem a

- A) cozinheiros.
- B) donos de restaurantes.
- C) empregadas domésticas.
- D) leitores do jornal.
- E) merendeiras das escolas.

**QUESTÃO 02**

De acordo com o texto, a intoxicação alimentar se origina

- A) no uso de agrotóxicos nos vegetais.
- B) no grau de imunidade das pessoas.
- C) em práticas comuns utilizadas no dia a dia.
- D) na colocação de alimentos quentes na geladeira.
- E) na frequência com que se abre e fecha a geladeira.

**QUESTÃO 03**

Dizer que a “metade das contaminações por intoxicação alimentar ocorre dentro de casa”, é o mesmo que dizer que

- A) a intoxicação alimentar não ocorre em bares e restaurantes.
- B) 50% das pessoas doentes contraíram a doença em seus lares.
- C) creches e escolas estão livres dessa infecção.
- D) as cozinhas industriais não oferecem risco de contaminação.
- E) as pessoas de baixa imunidade adoecem até mesmo em casa.

**QUESTÃO 04**

No trecho “**Além disso**, guardar ovos na porta da geladeira” (...), o termo em destaque pode ser substituído, sem mudança no sentido do texto, por

- A) Apesar disso.
- B) De fato.
- C) Por isso.
- D) Portanto.
- E) Também.

**QUESTÃO 05**

No trecho “**O mesmo** vale para o hábito de usar a mesma faca, sem lavá-la, para cortar alimentos distintos”, a parte destacada tem relação com a recomendação de não

- A) transportar os microrganismos de um alimento para o outro.
- B) guardar ovos na porta da geladeira.
- C) deixar comida pronta mais de duas horas fora da geladeira.
- D) usar superfície de madeira para cortar a carne.
- E) utilizar pano úmido para enxugar a pia.

**QUESTÃO 06**

De acordo com o que você leu, uma “cozinha nota 10” (título do texto) seria uma cozinha bem

- A) arrumada.
- B) cuidada.
- C) equipada.
- D) luxuosa.
- E) organizada.

QUESTÃO 07

O texto tem como finalidade

- A) ensinar como armazenar alimentos na geladeira.
- B) dar dicas sobre como evitar a intoxicação alimentar.
- C) informar a respeito das características da salmonella.
- D) esclarecer como tratar pessoas com baixa imunidade.
- E) explicar a diferença entre bactérias, fungos e protozoários.

QUESTÃO 08

Quando lemos o trecho “metade das contaminações por intoxicação alimentar – causadas por bactérias, fungos e protozoários”, percebemos que a palavra “**causadas**” está no plural em razão da relação que mantém com

- A) pessoas.
- B) crianças.
- C) bactérias.
- D) gestantes.
- E) contaminações.

Texto 2

**Nada se perde...**

Muita gente nem imagina a quantidade de nutrientes que se deixa de ingerir quando são desperdiçadas folhas, cascas e talos durante o processo de preparo dos alimentos. Além de representar uma economia no orçamento doméstico, aproveitar esses componentes na alimentação pode acrescentar significativa parte das fibras e vitaminas necessárias para a saúde e defesa do organismo. Algumas dicas para tirar todo o proveito dos alimentos são: aproveitar as folhas de cenoura, rabanete ou batata doce no preparo de refogados e sopas; acrescentar farelo de trigo, aveia, fibra de soja ou farinha de trigo integral nas receitas; e preparar a quantidade certa de sucos e saladas para cada refeição, de modo a não perder as vitaminas presentes nesses alimentos. Dito isso, resta apenas desejar um ótimo apetite!

In: *Folha de Pernambuco*. Digital. 23 dez. 2009.

QUESTÃO 09

Escolha a alternativa que completa o título do texto 2, mantendo-se fiel ao assunto principal.

“Nada se perde...”

- A) ... tudo se ensina”.
- B) ... tudo se mistura”.
- C) ... tudo se cozinha”.
- D) ... tudo se aproveita”.
- E) ... tudo se economiza”.

QUESTÃO 10

No trecho “de modo a não perder as vitaminas **desse** **alimentos**”, a parte destacada está no lugar de

- A) sucos e saladas.
- B) farinha de trigo integral.
- C) fibra de soja.
- D) aveia.
- E) farelo de trigo.

QUESTÃO 11

No texto, a palavra **ingerir** tem o mesmo significado que

- A) aspirar.
- B) eliminar.
- C) engolir.
- D) controlar.
- E) desprezar.

QUESTÃO 12

Se quisermos utilizar o verbo **aproveitar** para indicar pedido ou conselho, teremos a forma “aproveite”. No mesmo modo e pessoa, com os verbos **acrescentar** e **preparar**, teremos as formas

- A) acrescente/ prepare.
- B) acrescentas/ preparas.
- C) acrescentemos/ preparemos.
- D) acrescentai/ preparai.
- E) acrescento/ preparo.

Texto 3

O Conselho Nacional de Trânsito (Contran) definiu regras para a realização de campanhas educativas de trânsito promovidas pelos órgãos e entidades do Sistema Nacional de Trânsito. O objetivo foi estabelecer padrões para unificar concepções e valores que serão transmitidos por meio das campanhas. De acordo com a Resolução 314, as campanhas educativas além de promoverem a segurança no trânsito também devem provocar comportamentos éticos e de cidadania na sociedade como um todo. Independentemente dos recursos disponíveis e da mídia utilizada, todas as campanhas devem ser planejadas e preferencialmente abordar ações positivas. Segundo a norma, os aspectos negativos, como a apresentação de violência devem ser tratados com cuidado.

Assessoria de Imprensa – Denatran  
<http://www.denatran.gov.br>, acessado em 17/01/2010.  
Adaptado.

QUESTÃO 13

Considerando o assunto de que trata o texto 3, escolha, entre as opções abaixo, o melhor título para ele.

- A) Nova mídia para campanhas educativas de trânsito
- B) Novas regras para campanhas educativas de trânsito
- C) Faltam recursos para campanhas educativas de trânsito
- D) Lançada nova campanha educativa de trânsito
- E) Campanhas educativas promovem segurança no trânsito

QUESTÃO 14

No texto 3, o verbo “**definir**” aparece com o mesmo sentido de outro verbo do texto, que é o verbo

- A) unificar.
- B) abordar.
- C) provocar.
- D) promover.
- E) estabelecer.

QUESTÃO 15

A palavra trânsito está acentuada graficamente em razão do mesmo princípio que o da palavra

- A) além.
- B) disponíveis.
- C) éticos.
- D) mídia.
- E) violência.

RASCUNHO

RASCUNHO

QUESTÃO 16

Em todas as áreas de processamento de alimentos, é preciso dar ênfase especial à limpeza dos equipamentos, superfícies e higiene pessoal. Para isso, alguns conceitos são importantes sobre higiene.

Numere a segunda coluna de acordo com a primeira

1. Higienização ( ) Procedimento que envolve a utilização de água e detergente ou sabão para uma melhor remoção da sujeira.
2. Limpeza ( ) Qualquer procedimento aplicado ao controle que elimine ou reduza os perigos, reduzindo os riscos de transmissão de agentes causadores de doença.
3. Lavagem ( ) Qualquer procedimento que evite o retorno da contaminação com agentes biológicos, químicos e físicos.
4. Esterilização ( ) Qualquer procedimento físico ou químico que elimine todas as formas de vida microbiana.
5. Desinfecção ( ) Procedimento que envolve a simples remoção de sujeira de origem orgânica ou inorgânica.
6. Assepsia ( ) Procedimento que elimina ou reduz os microrganismos patogênicos a níveis suportáveis (sem risco para a saúde) no ambiente de trabalho.

A sequência correta de cima para baixo é:

- A) 3; 6; 2; 1; 4; 5;
- B) 2; 1; 3; 6; 5; 4;
- C) 3; 4; 2; 6; 1; 5;
- D) 6; 5; 1; 3; 2; 4;
- E) 3; 1; 6; 4; 2; 5;

QUESTÃO 17

Para o funcionamento adequado e rendimento do trabalho, algumas regras devem ser observadas em relação à conduta e higiene pessoal, higienização de utensílios e equipamentos e manipulação de alimentos.

Assinale V para a(s) afirmativa(s) verdadeira(s) e F para a(s) falsa(s)

- ( ) Manter um bom relacionamento pessoal com os colegas no ambiente do trabalho.
- ( ) Usar, obrigatoriamente, avental, na cor branca de preferência, com manga e toucas descartáveis, prendendo todo o cabelo.
- ( ) Não levar à boca talheres, espátulas ou as mãos utilizadas para manipular alimentos.
- ( ) Não retirar o excesso de alimentos e o excesso de gordura dos utensílios, antes do início da lavagem.
- ( ) Lavar todos os materiais, utensílios e equipamentos imediatamente após o uso e secá-los antes de guardá-los.

A sequência correta de cima para baixo é:

- A) V; V; V; V; V;
- B) V; V; V; F; V;
- C) V; F; F; F; V;
- D) V; V; F; V; F;
- E) V; F; V; F; F;

QUESTÃO 18

A cocção dos alimentos tem por objetivo melhorar a digestibilidade e o valor nutritivo e aumentar o sabor.

Numere a segunda coluna de acordo com a primeira

1. Calor úmido ( ) O alimento é submetido ao calor seco com gordura seguido de calor úmido. Por exemplo, refogar.
2. Calor seco ( ) O alimento é submetido a ondas eletromagnéticas.
3. Calor misto ( ) Refere-se à cocção em água ou vapor, com ou sem pressão.
4. Calor no forno por microondas ( ) O alimento é cozido em gordura ou ar quente que promove a sua desidratação.

A sequência correta de cima para baixo é:

- A) 2; 3; 4; 1;
- B) 2; 1; 3; 4;
- C) 3; 4; 1; 2;
- D) 4; 3; 1; 2;
- E) 3; 2; 4; 1;

**QUESTÃO 19**

A pirâmide dos alimentos é um guia muito utilizado e é estruturado em grupos alimentares.

Numere a segunda coluna de acordo com a primeira

1. Cereais, tubérculos e raízes ( ) Refere-se ao grupo de alimentos energéticos, porém fornecem mais energia que o grupo dos carboidratos, com uma porção diminuída. Sua principal função é o fornecimento de energia. É encontrado em alimentos como doces, açúcar, óleos, margarina e manteiga.
2. Frutas e hortaliças ( ) Refere-se ao grupo de alimentos construtores, cuja principal função é a construção e a reparação dos tecidos do corpo. São os alimentos ricos em proteínas.
3. Feijões, leites e derivados, carnes e ovos; ( ) Refere-se ao grupo de alimentos reguladores, cuja função principal é a manutenção do funcionamento adequado do organismo.
4. Gorduras e açucares ( ) Refere-se ao grupo de alimentos energéticos cuja função principal é o fornecimento de energia para o corpo. São os alimentos ricos em carboidratos e constitui a base da pirâmide alimentar.

A sequência correta de cima para baixo é:

- A) 4; 3; 2; 1;
- B) 3; 2; 1; 4;
- C) 1; 4; 3; 2;
- D) 1; 3; 2; 4;
- E) 4; 1; 3; 2;

**QUESTÃO 20**

De um modo geral, uma alimentação saudável deve oferecer alimentos mais saudáveis respeitando a identidade cultural e alimentar das comunidades. As principais características de uma alimentação saudável devem ser:

1. Valorização das práticas alimentares culturalmente identificadas.
2. Ter garantia de acesso, sabor e custo acessível. O custo deve ser baixo, pois se baseia em alimentos in natura e produzidos regionalmente.
3. Ser colorida como forma de garantir a variedade em termos de vitaminas e minerais e ter apresentação atrativa.
4. Ser harmoniosa em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos para o alcance de uma nutrição adequada.
5. Ser segura do ponto de vista físico-químico e biológico e dos possíveis riscos à saúde.

Estão corretas:

- A) 2, 3, 4 e 5, apenas.
- B) 1, 2 e 5, apenas.
- C) 1, 3 e 5, apenas.
- D) 1, 2 e 4, apenas.
- E) 1, 2, 3, 4 e 5.

**QUESTÃO 21**

Em relação às funções e fontes alimentares das vitaminas, analise as afirmativas abaixo:

1. As vitaminas são fonte importante de energia para o corpo humano.
2. A vitamina A é fundamental para a visão. Atua também na manutenção da pele e das mucosas, bem como no crescimento e na reprodução.
3. A vitamina C diminui a eficiência com a qual o corpo absorve e utiliza o ferro de uma refeição.
4. São poucos os alimentos considerados fontes de vitamina D, mas, entre eles, destacam-se: gema de ovo, manteiga, pescados gordos, arenque, cavala, sardinha e atum enlatado.

Destas, estão corretas:

- A) 1, 2, 3 e 4.
- B) 1, 2 e 3, apenas.
- C) 2 e 4, apenas.
- D) 1 e 3, apenas.
- E) 2, 3 e 4, apenas.

RASCUNHO

**QUESTÃO 22**

Dentre os alimentos citados abaixo, o que contribui com o consumo de fibras dietéticas de uma refeição é.

- A) Leite.
- B) Feijão.
- C) Carne.
- D) Ovo.
- E) Doce de leite.

**QUESTÃO 23**

Em relação à conservação dos alimentos, assinale V para afirmativa(s) verdadeira(s) e F para falsa(s):

- ( ) Os alimentos que devem ser conservados sob temperaturas específicas são genericamente conhecidos como não-percíveis.
- ( ) Os alimentos que apresentam condições intrínsecas que não favorecem a multiplicação de microorganismos e, portanto, não necessitam de conservação em temperaturas específicas são denominados percíveis.
- ( ) Como exemplo de alimentos não-percíveis podem-se citar as carnes e os queijos.
- ( ) Como exemplo de alimentos percíveis podem-se citar o arroz, o sal e os biscoitos.

A sequência **correta** de cima para baixo é:

- A) V, F, F, F,
- B) V, V, F, F,
- C) F, F, F, F,
- D) V, V, V, V,
- E) V, V, F, V,

**QUESTÃO 24**

A refrigeração conserva os alimentos por:

- A) acelerar a alteração metabólica dos tecidos.
- B) provocar maior fermentação láctica.
- C) destruir todos os microorganismos.
- D) acelerar as reações químicas.
- E) reduzir o ritmo de crescimento microbiano.

**QUESTÃO 25**

Em relação à refrigeração ou ao congelamento dos alimentos, assinale V para afirmativa(s) verdadeira(s) e F para falsa(s):

- ( ) O leite pasteurizado não precisa ser mantido sob refrigeração mesmo fechado.
- ( ) O leite longa vida ou UAT (ultra-alta temperatura) pode ser armazenado em temperatura ambiente sem refrigeração por 120 dias, quando fechado.
- ( ) O pescado comprado congelado, se em peça inteira, deve estar completamente duro, sem ceder em absoluto à pressão dos dedos, com a pele lisa e limpa, sem erosões ou rachaduras.
- ( ) Embutidos e frios são produtos cárneos (salsichas, mortadelas, presuntos, linguiças, apresuntados etc.) produzidos à base de carnes suínas, bovinas e de aves, devendo, por isso, ser mantidos sob refrigeração constante. São altamente percíveis.

A sequência **correta** de cima para baixo é:

- A) F, F, F, F
- B) F, V, V, V
- C) F, F, V, V
- D) V, V, V, V
- E) V, V, V, F

**QUESTÃO 26**

Quanto à periodicidade de limpeza, assinale V para a(s) afirmativa(s) verdadeira(s) e F para a (s) falsa(s):

- ( ) Luminárias, interruptores, tomadas e telas devem ser limpas semanalmente.
- ( ) Estoque; estrados devem ser limpos de acordo com a necessidade ou regulamentação específica.
- ( ) Paredes; portas e janelas; prateleiras (armários) geladeiras e coifas, devem ser limpos semanalmente.
- ( ) Equipamentos; utensílios; bancadas; superfícies de manipulação devem ser limpos quinzenalmente.
- ( ) Reservatório de água deve ser limpo semestralmente.

A sequência **correta** de cima para baixo é:

- A) V, V, F, V, V
- B) F, F, V, F, V
- C) V, F, F, V, F
- D) F, V, F, V, F
- E) V, V, F, V, F

QUESTÃO 27

Com relação a Segurança e Higiene do Trabalho, assinale a alternativa incorreta:

- A) As condições inseguras e os atos inseguros são as causas básicas de acidentes no trabalho.
- B) A segurança do trabalho treina técnicos e operários, cumpre normas de segurança, simula acidentes, inspeciona equipamentos, roupa adequada, etc.
- C) A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) rege a segurança do trabalho no Brasil.
- D) A informação, o treinamento e a capacidade de todos os envolvidos no processo, são elementos chave para empreendimentos seguros e saudáveis, com produtividade e qualidade.
- E) A manutenção de pessoal dedicado exclusivamente à segurança e extensão do Programa de Segurança fora da companhia, estão entre os princípios que regem a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.

QUESTÃO 28

Quanto à área para guarda de coletores de lixo no Serviço de Alimentação, pode-se afirmar que:

- A) deve ser localizada entre a área de preparo prévio e a área de cocção, ser revestida de material lavável e dotada de esguicho de pressão com água fria e quente, para limpeza dos coletores.
- B) deve ser localizada em ponto que facilite a sua remoção, ser toda revestida de material lavável e dotada de esguicho de pressão com água fria e quente para limpeza dos coletores.
- C) deve ser localizada em qualquer local do serviço de alimentação, ser revestida de material lavável e dotada de esguicho de pressão com água fria e quente, para limpeza dos coletores.
- D) não se recomenda o local ser refrigerado, pois isto não é útil para retardar a proliferação das bactérias mesófilas, que contaminam o lixo, facilitando a sua putrifacção e fermentação, produzindo odores desagradáveis.
- E) esta área sempre deverá ser substituída por unidade refrigerada, pois isto é útil para retardar a proliferação das bactérias mesófilas, que contaminam o lixo, facilitando a sua putrifacção e fermentação, produzindo odores desagradáveis.

QUESTÃO 29

Assinale a alternativa incorreta sobre os cuidados que devem ser tomados no ambiente de trabalho, em relação à remoção de lixos e detritos:

- A) O lixo deve ser retirado da cozinha para evitar aglomeração de insetos e roedores.
- B) Usar lixeiras plásticas de fácil lavagem e não muito grandes.
- C) Separar o lixo orgânico do lixo reciclado.
- D) Trocar os sacos de lixo nos locais de coleta, quando a lixeira estiver bem cheia.
- E) Os latões de lixo são limpos todos os dias e mantidos tampados.

QUESTÃO 30

Assinale a alternativa correta, em relação aos cuidados necessários no preparo da merenda:

- A) Guardar alimentos que sobraram para reutilizá-los em outras refeições.
- B) Preparar os alimentos no dia anterior.
- C) Não é necessário o uso de luvas e toucas.
- D) Guardar embalagens e potes sempre cobertos na geladeira.
- E) Guardar os alimentos em sacos plásticos.

RASCUNHO