

CONCURSO PÚBLICO 01/2026 - EDITAL 01.01/2026

CARGO: NUTRICIONISTA

DATA 13/09/2026

LEIA AS INSTRUÇÕES:

- ✓ Verifique se este caderno de questões corresponde ao cargo que você concorre e se ele contém 40(quarenta) questões de múltipla escolha, com 5(cinco) alternativas (a, b, c, d, e) de resposta para cada uma, correspondentes à prova objetiva. Caso o caderno esteja incompleto, tenha qualquer defeito ou apresente alguma divergência ao cargo que você concorre, solicite ao fiscal de sala que tome as providências cabíveis, pois não serão aceitas reclamações posteriores nesse sentido;
- ✓ No momento da identificação, verifique o cartão resposta, se as informações relativas a você estão corretas. Caso haja algum dado a ser retificado, peça ao fiscal de sala para corrigir em ata;
- ✓ Você dispõe de 3 (três) horas para fazer a prova objetiva;
- ✓ Na duração da prova, está incluído o tempo destinado à entrega do material de prova e ao preenchimento do cartão resposta;
- ✓ Você deve deixar sobre a carteira apenas o documento de identidade e a caneta esferográfica de tinta azul ou preta;
- ✓ Não é permitido durante a realização da prova o uso de aparelhos eletrônicos, tais como bip, telefone celular, walkman, agenda eletrônica, notebook, palmtop, pen drive, receptor, gravador, máquina de calcular, máquina fotográfica, controle de alarme de carro, etc..., bem como relógio de qualquer espécie, óculos escuros, protetor auricular ou quaisquer acessórios de chapelaria, tais como chapéu, boné, gorro etc..., consulta a livros, dicionários, apontamentos e apostilas;
- ✓ É proibido fazer anotações de informações relativas às suas respostas no comprovante de inscrição e/ou em qualquer outro meio, que não os permitidos;
- ✓ Não se comunique com outros candidatos nem se levante sem autorização;
- ✓ Somente após decorrida 1 (uma) hora do início da prova, você poderá se retirar da sala de aplicação de prova;
- ✓ **Ao terminar a prova, chame o fiscal de sala, devolva-lhe o caderno de prova e o cartão resposta devidamente assinado e deixe o local de provas;**
- ✓ A desobediência a qualquer uma das determinações constantes em edital, no presente caderno de prova e no cartão resposta poderá implicar na anulação da sua prova;
- ✓ Tenha calma para não prejudicar seu desempenho e boa prova.

INSCRIÇÃO: _____

NOME COMPLETO: _____

01		02		03		04		05		06		07		08		09		10		11		12	
13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30		31		32		33		34		35		36	
37		38		39		40																	

Lute. Acredite. Conquiste. Perca. Deseje. Espere. Alcance. Invada. Caia. Seja tudo o quiser ser, mas, acima de tudo, seja você sempre.

CONCURSO PÚBLICO 01/2026

EDITAL 01.01/2026

1. Leia o texto a seguir.

O trabalho e a tecnologia

A incorporação de novas tecnologias modificou significativamente diversas atividades profissionais. Ferramentas digitais permitem que tarefas sejam executadas com maior rapidez e que informações sejam compartilhadas de maneira mais eficiente. Entretanto, a simples disponibilidade desses recursos não garante melhores resultados. A qualidade do trabalho continua dependendo da capacidade de planejamento, análise e tomada de decisões por parte dos profissionais.

De acordo com o texto, assinale a alternativa que apresenta corretamente a ideia central defendida.

- a) A tecnologia tornou desnecessárias as competências de análise e planejamento no ambiente profissional.
- b) A utilização de ferramentas digitais garante, por si só, melhores resultados nas atividades profissionais.
- c) As novas tecnologias reduziram a importância da tomada de decisões pelos profissionais.
- d) Os recursos tecnológicos podem aumentar a eficiência do trabalho, mas não substituem a capacidade humana de planejamento e análise.
- e) O compartilhamento de informações tornou-se mais lento em razão da utilização de ferramentas digitais.

2. Considerando o emprego dos sinais de pontuação nas frases abaixo, marque (V) para Verdadeiro e (F) para Falso e assinale a sequência CORRETA:

- () A vírgula pode ser empregada para separar elementos de uma enumeração e também para isolar o vocativo.
 - () Os dois-pontos podem ser utilizados antes de uma enumeração, de uma explicação ou de uma citação.
 - () O ponto e vírgula é empregado exclusivamente para indicar o encerramento de um período.
 - () Os parênteses podem ser utilizados para inserir uma informação acessória ou explicativa no enunciado.
- a) V – V – F – V.
 - b) V – F – V – F.
 - c) F – V – F – V.
 - d) V – V – V – F.
 - e) F – F – V – V.

3. Assinale a alternativa em que todas as palavras estão grafadas de acordo com a norma-padrão vigente.

- a) Exceção – privilégio – suscetível – beneficente – enxergar.
- b) Excessão – privilégio – suscetível – beneficente – enxergar.
- c) Exceção – previlégio – suscetível – beneficente – enxergar.
- d) Exceção – privilégio – sussetível – beneficente – encherger.
- e) Excessão – previlégio – sussetível – beneficente – encherger.

4. Assinale a alternativa em que todas as palavras estão corretamente acentuadas de acordo com a norma-padrão da língua portuguesa.

- a) Público – trânsito – possível.
- b) Publico – trânsito – possível.
- c) Público – transito – possível.
- d) Público – trânsito – possivel.
- e) Publico – transito – possível.

5. Observe as duas orações:

I. A comissão analisou os documentos.

II. Os documentos foram analisados pela comissão.

A relação estabelecida entre as duas construções demonstra que:

- a) A oração I está na voz passiva e a oração II está na voz ativa.
- b) As duas orações estão na voz ativa, mas apresentam sujeitos diferentes.
- c) A oração I está na voz ativa e a oração II está na voz passiva, mantendo-se essencialmente a mesma informação.
- d) A oração I está na voz reflexiva e a oração II está na voz passiva.
- e) As duas orações estão na voz passiva, com alteração apenas da ordem dos termos.

6. Leia o período:

“Quando terminou a reunião, os servidores deixaram a sala e registraram a ocorrência.”

Considerando a estrutura sintática do período, assinale a alternativa correta.

- a) O período é simples, pois apresenta apenas uma ideia principal.
- b) O período é composto por duas orações, sendo ambas coordenadas.
- c) O período é composto por três orações, sendo a primeira subordinada adverbial temporal.
- d) O período é composto por quatro orações, sendo duas subordinadas substantivas.
- e) O período é simples, pois o segundo verbo está ligado ao primeiro por coordenação.

7. Assinale a alternativa que apresenta concordância verbal de acordo com a norma-padrão.

- a) Fazem três anos que o órgão iniciou suas atividades.
- b) Faz três anos que o órgão iniciou suas atividades.
- c) Fazem três anos que o órgão iniciaram suas atividades.
- d) Houveram três anos desde o início das atividades do órgão.
- e) Existiu três anos desde o início das atividades do órgão.

8. Assinale a alternativa que apresenta concordância nominal de acordo com a norma-padrão.

- a) As cópias do documento seguem anexo ao processo.
- b) As cópias do documento seguem anexas ao processo.
- c) As cópias do documento segue anexas ao processo.
- d) As cópias do documento seguem anexa ao processo.
- e) As cópias do documento segue anexo ao processo.

9. Leia o trecho:

“A preservação dos espaços públicos depende não apenas das ações do poder público, mas também da participação dos cidadãos. Cabe à comunidade, portanto, zelar pelos locais que utiliza diariamente e cobrar das autoridades medidas que garantam sua conservação.”

Com base na norma-padrão e nas relações sintáticas estabelecidas no trecho, assinale a alternativa correta.

- a) Em “Cabe à comunidade”, o emprego do acento indicativo da crase é inadequado, pois o verbo “caber” não admite preposição.
- b) Em “depende não apenas das ações”, a preposição “de” introduz um termo que completa o sentido do verbo “depende”.
- c) Em “medidas que garantam sua conservação”, o pronome relativo “que” retoma especificamente o termo “autoridades”.
- d) A forma verbal “utiliza” deveria estar no plural, pois concorda com “locais”.
- e) A expressão “portanto” estabelece uma relação de oposição entre as duas orações do segundo período.

10. Assinale a alternativa em que a frase está inteiramente de acordo com a norma-padrão, considerando regência, concordância, colocação pronominal e emprego da crase.

- a) Os servidores não obedeceram as normas estabelecidas pela comissão.
- b) Os servidores não obedeceu às normas estabelecidas pela comissão.
- c) Os servidores não se opuseram às novas determinações da comissão.
- d) Os servidores não opuseram-se às novas determinações da comissão.
- e) Os servidores não se opuseram as novas determinações da comissão.

11. Uma prefeitura pretende instalar um sistema de monitoramento ambiental em cinco bairros. O custo de instalação em cada bairro será representado pelo vetor coluna

$$A = \begin{bmatrix} 12 \\ 15 \\ 18 \\ 20 \\ 25 \end{bmatrix}$$

e o fator de correção de custos será dado pela matriz diagonal

$$B = \begin{bmatrix} 1,05 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 1,05 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 1,05 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 1,05 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0 & 1,05 \end{bmatrix}$$

Após a aplicação da correção, o custo previsto para o terceiro bairro será:

- a) R\$ 18,45 mil.
 - b) R\$ 18,60 mil.
 - c) R\$ 18,75 mil.
 - d) R\$ 18,90 mil.
 - e) R\$ 19,05 mil.
12. Em uma licitação pública, quatro empresas serão classificadas do 1º ao 4º lugar, sem possibilidade de empate.
O número de classificações possíveis é:
- a) 12.
 - b) 18.
 - c) 24.
 - d) 32.
 - e) 48.
13. Um município realizou um financiamento de R\$ 500.000,00 para aquisição de máquinas agrícolas. O contrato estabelece juros compostos de 6% ao ano durante 2 anos.
O montante ao final do período será aproximadamente:
- a) R\$ 540.800,00.
 - b) R\$ 551.800,00.
 - c) R\$ 561.900,00.
 - d) R\$ 572.000,00.
 - e) R\$ 583.200,00.

14. Considere o sistema linear:

$$\begin{cases} x + y + z = 12 \\ 2x - y + z = 9 \\ x + 2y - z = 5 \end{cases}$$

O valor de $x + y - z$ é

- a) 1/7.
- b) 2/7.
- c) 3/7.
- d) 6/7.
- e) 12/7.

15. Uma praça circular será construída com raio de 14 metros. No centro será instalado um monumento ocupando uma área circular de raio 4 metros.
Considerando: $\pi = \frac{22}{7}$, a área pavimentada restante será:
- a) 528,71 m².
 - b) 545,71 m².
 - c) 565,71 m².
 - d) 575,71 m².
 - e) 595,71 m².
16. Nos últimos anos, diferentes bancos centrais recorreram à elevação das taxas de juros para conter a inflação. No Brasil, esse instrumento é representado pela taxa Selic. Sobre seus efeitos na economia, assinale a alternativa correta.
- a) A redução da taxa Selic diminui imediatamente os gastos públicos obrigatórios.
 - b) O aumento da taxa Selic tende a desestimular o consumo e o crédito, contribuindo para o controle da inflação.
 - c) A elevação da Selic elimina a necessidade de política fiscal.
 - d) A Selic interfere apenas nas operações realizadas entre bancos privados.
 - e) O aumento da Selic garante crescimento econômico no curto prazo.
17. O avanço da Inteligência Artificial Generativa trouxe benefícios para diversos setores, mas também despertou preocupações relacionadas à produção de conteúdos falsificados. Esse fenômeno está associado principalmente:
- a) À dificuldade de ampliar a velocidade da internet.
 - b) À impossibilidade de automatizar tarefas administrativas.
 - c) À criação de conteúdos sintéticos capazes de dificultar a identificação entre materiais verdadeiros e manipulados.
 - d) À substituição completa das redes sociais por plataformas de IA.
 - e) À proibição do uso de algoritmos em serviços públicos.
18. A intensificação dos conflitos geopolíticos em importantes regiões produtoras de petróleo pode gerar impactos para diversos países porque:
- a) Altera a oferta internacional de petróleo, influenciando preços, inflação e custos de produção.
 - b) Impede automaticamente a exportação de produtos agrícolas.
 - c) Elimina a necessidade de importação de combustíveis.
 - d) Reduz permanentemente os preços da energia elétrica.
 - e) Afeta exclusivamente os países produtores de petróleo.
19. Afeta exclusivamente os países produtores de petróleo. Entre os objetivos da Organização das Nações Unidas (ONU), destaca-se:
- a) Regular o funcionamento dos bancos centrais.
 - b) Administrar o comércio internacional.
 - c) Elaborar leis obrigatórias para todos os países.
 - d) Promover a cooperação internacional, a paz e a defesa dos direitos humanos.
 - e) Organizar eleições nacionais dos países-membros.
20. As mudanças climáticas representam um dos principais desafios contemporâneos. Entre suas possíveis consequências, pode-se citar:
- a) A redução definitiva da ocorrência de secas.
 - b) O desaparecimento do efeito estufa natural.
 - c) A diminuição da frequência de eventos extremos.

- d) O aumento da frequência de eventos climáticos extremos, afetando populações e atividades econômicas.
- e) A estabilização do nível dos oceanos independentemente das emissões de gases.
- 21. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), a classificação NOVA baseia-se principalmente:**
- a) No valor energético dos alimentos.
- b) Na composição centesimal dos alimentos.
- c) Extensão e no propósito do processamento a que os alimentos são submetidos antes de serem adquiridos e consumidos.
- d) No teor de sódio e gorduras.
- e) No índice glicêmico dos alimentos.
- 22. A oxidação completa de 1 grama de lipídio fornece aproximadamente:**
- a) kcal.
- b) 7 kcal.
- c) 8 kcal
- d) 9 kcal.
- e) 2 kcal.
- 23. A grelina é um hormônio que avisa o cérebro quando o corpo precisa de energia e ela é produzida predominantemente:**
- a) Pelo fígado.
- b) Pelo pâncreas.
- c) Pelo estômago.
- d) Pelo jejuno.
- e) Pelo tecido adiposo.
- 24. Paciente com insuficiência cardíaca congestiva e edema importante apresenta hiponatremia dilucional. A conduta nutricional mais adequada inclui:**
- a) Aumento da ingestão hídrica.
- b) Restrição de sódio e controle hídrico conforme avaliação clínica.
- c) Dieta hiperproteica e hipersódica.
- d) Restrição exclusiva de carboidratos.
- e) Aumento da ingestão de potássio sem monitorização laboratorial.
- 25. Uma mulher de 42 anos procura atendimento nutricional para avaliação do estado nutricional. Durante a consulta, foram obtidos os seguintes dados antropométricos?**
- **Peso atual: 82 kg**
 - **Estatura: 1,60 m**
 - **Circunferência da cintura: 98 cm**
 - **Relato de ganho de 7 kg nos últimos 12 meses**
 - **Prática atividade física apenas uma vez por semana**
- Considerando os dados apresentados e os princípios da avaliação antropométrica em adultos, assinale a alternativa correta:**
- a) O IMC da paciente é aproximadamente 24,6 kg/m², indicando eutrofia, e a circunferência da cintura não apresenta relevância para a avaliação nutricional.
- b) O IMC da paciente é aproximadamente 32,0 kg/m², indicando sobrepeso, e a circunferência da cintura deve ser desconsiderada porque o IMC já permite classificar o estado nutricional.
- c) O IMC da paciente é aproximadamente 32,0 kg/m², sendo compatível com obesidade grau I; além disso, a circunferência da cintura elevada indica aumento do risco cardiometabólico.

- d) O IMC da paciente é aproximadamente 28,5 kg/m², indicando obesidade grau I, e o ganho de peso recente não deve ser considerado na avaliação nutricional.
- e) O IMC da paciente é aproximadamente 35,0 kg/m², indicando obesidade grau II, sendo desnecessária a realização de outras medidas antropométricas.

26. A síndrome da realimentação caracteriza-se principalmente por:

- a) Hipercalemia.
- b) Hipofosfatemia.
- c) Hipernatremia.
- d) Hipervitaminose.
- e) Hipergamaglobulinemia.

27. O estresse metabólico agudo está associado a:

- a) Aumento da proteólise.
- b) Diminuição da gliconeogênese.
- c) Diminuição da glicemia.
- d) Aumento da lipogênese.
- e) Diminuição da glicogenólise.

28. A osmolaridade elevada de uma fórmula enteral pode favorecer:

- a) Constipação exclusivamente.
- b) Diarreia osmótica.
- c) Hipoglicemia.
- d) Alcalose metabólica.
- e) Hipocalemia.

29. O uso prolongado de inibidores da bomba de prótons pode reduzir principalmente a absorção de:

- a) Vitamina B12.
- b) Vitamina C.
- c) Vitamina K.
- d) Vitamina A.
- e) Vitamina E.

30. A bactéria *Clostridium botulinum produz uma toxina cuja principal característica é?**

- a) Resistir ao calor acima de 120°C.
- b) Ser destruída pelo congelamento.
- c) Ser termolábil e inativada por aquecimento adequado.
- d) Produzir apenas gastroenterite leve.
- e) Ser resistente ao pH ácido do estômago.

31. Durante a implantação do APPCC, os Pontos Críticos de Controle (PCC) são definidos como etapas em que?

- a) Apenas ocorre inspeção visual.
- b) O perigo pode ser prevenido, eliminado ou reduzido a níveis aceitáveis.
- c) É realizada somente limpeza.
- d) Há armazenamento de alimentos.
- e) São elaborados os POPs.

32. A rotulagem nutricional dos alimentos embalados passou por importantes atualizações com a publicação da RDC nº 429/2020 e da Instrução Normativa nº 75/2020, com o objetivo de facilitar a

compreensão das informações pelo consumidor. Sobre a Tabela de Informação Nutricional, assinale a alternativa correta:

- a) A declaração dos nutrientes na tabela deve ser apresentada exclusivamente considerando o tamanho da porção, não sendo necessária a informação por 100 g ou 100 ml do alimento.
- b) A tabela nutricional deve apresentar, entre outras informações, o valor energético e os nutrientes por porção e por 100 g ou 100 ml, além da declaração de açúcares totais e açúcares adicionados, conforme aplicável.
- c) A declaração de açúcares adicionados é facultativa, pois a informação de açúcares totais já permite ao consumidor identificar a quantidade de açúcar adicionada ao alimento.
- d) A tabela nutricional pode utilizar diferentes cores de fonte e fundo, desde que apresente contraste suficiente para permitir a leitura das informações.
- e) A informação nutricional por 100 g ou 100 ml é utilizada somente para produtos que apresentam rotulagem nutricional frontal, não sendo necessária nos demais alimentos embalados.

33. Entre os princípios da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) destaca-se:

- a) Centralização das ações em hospitais.
- b) Universalidade, equidade e integralidade do cuidado.
- c) Atendimento exclusivo de pacientes obesos.
- d) Restrição da atuação do nutricionista à Atenção Secundária.
- e) Prioridade para suplementação medicamentosa.

34. Durante a avaliação do estado nutricional, o exame físico constitui uma importante ferramenta para a identificação de sinais clínicos relacionados a possíveis deficiências ou alterações nutricionais. Considerando os aspectos que devem ser observados pelo nutricionista durante o exame físico, assinale a alternativa correta:

- a) A presença de cabelos secos e quebradiços, alterações na pele, edema, alterações nas mucosas, unhas frágeis e perda de massa muscular pode fornecer informações importantes sobre possíveis alterações do estado nutricional.
- b) A avaliação física do estado nutricional deve se restringir à observação do peso, da estatura e do índice de massa corporal (IMC), pois os sinais clínicos apresentam baixa relevância na avaliação nutricional.
- c) A presença de edema é indicativa exclusivamente de deficiência proteica e, portanto, permite estabelecer isoladamente o diagnóstico de desnutrição.
- d) Alterações na coloração e integridade da pele, cabelos e unhas são suficientes para identificar, de forma específica, qual micronutriente está deficiente, dispensando avaliação bioquímica e dietética.
- d) A avaliação das mucosas, língua, olhos, pele e cabelos deve ser realizada somente em indivíduos hospitalizados, não sendo necessária na avaliação nutricional ambulatorial.
- e) Avaliar somente a cor da pele e seu aspecto.

35. Constitui infração ética do nutricionista?

- a) Basear sua conduta em evidências científicas.
- b) Divulgar informações falsas ou sem comprovação científica sobre alimentos e suplementos.
- c) Participar de educação permanente.
- d) Elaborar diagnóstico nutricional.
- e) Trabalhar em equipe multiprofissional.

36. Durante o planejamento de uma preparação culinária, o nutricionista deve considerar fatores que interferem no rendimento e no valor nutricional dos alimentos. Sobre esse processo, assinale a alternativa CORRETA:

- a) O fator de correção é utilizado exclusivamente para determinar a quantidade de água necessária durante o cozimento dos alimentos.

- b) O peso bruto corresponde à quantidade do alimento após a retirada das partes não comestíveis, sendo utilizado diretamente para o cálculo do rendimento da preparação.
 - c) O peso líquido corresponde à quantidade do alimento disponível para utilização após a retirada das partes não comestíveis, sendo importante para o planejamento e a padronização das preparações.
 - d) O rendimento de uma preparação independe das técnicas de pré-preparo e preparo empregadas, pois é determinado exclusivamente pelo peso bruto dos ingredientes.
 - e) O fator de correção apresenta o mesmo valor para determinado alimento, independentemente da variedade, qualidade, grau de maturação e técnica utilizada no pré-preparo.
- 37. De acordo com a RDC nº 216/2004, que dispõe sobre o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação, assinale a alternativa CORRETA:**
- a) Os manipuladores de alimentos podem participar diretamente do preparo mesmo apresentando sintomas de doenças respiratórias, desde que utilizem máscara durante todo o período de trabalho.
 - b) As instalações sanitárias destinadas aos manipuladores podem possuir comunicação direta com a área de preparo dos alimentos, desde que sejam mantidas limpas e abastecidas com produtos destinados à higiene das mãos.
 - c) Os manipuladores de alimentos devem manter asseio pessoal, apresentando-se com uniformes compatíveis com a atividade, conservados e limpos, e devem lavar cuidadosamente as mãos antes de manipular os alimentos.
 - d) A higienização das mãos pelos manipuladores é necessária somente após a utilização das instalações sanitárias e após o contato com resíduos, não sendo obrigatória antes do início da manipulação dos alimentos.
 - e) O responsável pelas atividades de manipulação dos alimentos pode ser dispensado da capacitação em Boas Práticas quando o estabelecimento possuir Manual de Boas Práticas atualizado.
- 38- A Resolução CFN nº 600/2018 dispõe sobre as áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelecendo parâmetros para o exercício profissional, inclusive quanto à Responsabilidade Técnica (RT) em serviços de alimentação e nutrição. Considerando o disposto na referida resolução, assinale a alternativa CORRETA:**
- a) A Responsabilidade Técnica do nutricionista é exclusivamente administrativa, não abrangendo a supervisão das atividades relacionadas à produção e à qualidade higiênico-sanitária dos alimentos.
 - b) O nutricionista responsável técnico deve responder pelas atividades de alimentação e nutrição desenvolvidas no serviço, observando as atribuições profissionais, a legislação sanitária vigente e as condições necessárias ao adequado funcionamento do estabelecimento.
 - c) A designação do nutricionista como responsável técnico dispensa o estabelecimento do cumprimento das normas sanitárias, uma vez que a responsabilidade pela qualidade dos alimentos passa integralmente ao profissional.
 - d) O nutricionista pode assumir a Responsabilidade Técnica de qualquer número de estabelecimentos, independentemente da compatibilidade de horários e da possibilidade de efetivo acompanhamento das atividades.
 - e) A Responsabilidade Técnica pode ser exercida por profissional sem registro ativo no Conselho Regional de Nutricionistas, desde que possua formação superior em Nutrição e experiência comprovada na área.
- 39. Gliconeogênese é a rota pela qual é produzida glicose a partir de compostos aglicanos (não-açúcares ou não-carboidratos), sendo a maior parte deste processo realizado no fígado (principalmente sob condições de jejum). Qual é o principal aminoácido que participa desse processo de gliconeogênese?**
- a) Glutamina
 - b) Leucina
 - c) Glicina
 - d) Alanina
 - e) Metionina

40. Em uma avaliação nutricional de adultos, o nutricionista identifica elevada ingestão de alimentos ricos em gordura saturada e baixo consumo de fontes de ácidos graxos poli-insaturados. Considerando as funções, fontes alimentares e recomendações relacionadas aos ácidos graxos poli-insaturados, assinale a alternativa CORRETA:

- a) Os ácidos graxos poli-insaturados são considerados predominantemente ácidos graxos não essenciais, pois o organismo humano consegue sintetizar tanto o ácido linoleico quanto o ácido α -linolênico em quantidades suficientes.
- b) O ácido linoleico pertence à família ômega-3, enquanto o ácido α -linolênico pertence à família ômega-6, sendo ambos encontrados principalmente em alimentos de origem animal.
- c) Os ácidos graxos poli-insaturados das famílias ômega-6 e ômega-3 apresentam funções fisiológicas importantes, sendo o ácido linoleico (LA) um representante do ômega-6 e o ácido α -linolênico (ALA) um representante do ômega-3; ambos são considerados ácidos graxos essenciais.
- d) O consumo de ácidos graxos poli-insaturados deve ser evitado em indivíduos com risco cardiovascular, pois sua substituição por gorduras saturadas reduz o risco de doenças cardiovasculares.
- e) As recomendações para adultos estabelecem que os ácidos graxos ômega-6 devem representar entre 0,6% e 1,2% do valor energético total, enquanto os ômega-3 devem representar entre 5% e 10%.