



CÓD: OP-149AB-24
7908403552757

CEARÁ MIRIM-RN

PREFEITURA MUNICIPAL DE CEARÁ MIRIM

Técnico de Nutrição

EDITAL Nº 01/2024, DE 11 DE ABRIL DE 2024

Língua Portuguesa

| | |
|--|----|
| 1. Interpretação de texto | 5 |
| 2. Ortografia oficial | 14 |
| 3. Acentuação gráfica..... | 15 |
| 4. Pontuação | 16 |
| 5. Emprego das classes de palavras: substantivo, adjetivo, numeral, pronome, verbo, advérbio, preposição e conjunção: emprego e sentido que imprimem às relações que estabelecem | 17 |
| 6. Vozes verbais: ativa e passiva..... | 24 |
| 7. Colocação pronominal | 25 |
| 8. Concordância verbal e nominal | 25 |
| 9. Regência verbal e nominal..... | 27 |
| 10. Crase | 28 |
| 11. Sinônimos, antônimos e parônimos | 28 |
| 12. Sentido próprio e figurado das palavras | 29 |
| 13. sintaxe..... | 31 |

Raciocínio Lógico

| | |
|--|----|
| 1. Princípio da Regressão ou Reversão | 43 |
| 2. Lógica dedutiva, argumentativa e quantitativa..... | 44 |
| 3. Lógica matemática qualitativa | 50 |
| 4. Sequências lógicas envolvendo números, letras e figuras | 53 |
| 5. Razões especiais | 55 |
| 6. Análise combinatória e probabilidade | 56 |
| 7. Progressões aritmética e geométrica..... | 59 |
| 8. Conjuntos: as relações de pertinência, inclusão e igualdade; operações entre conjuntos, união, interseção e diferença | 64 |
| 9. Geometria básica | 71 |
| 10. Numeração | 82 |
| 11. Álgebra básica e sistemas lineares..... | 82 |
| 12. Calendários | 92 |
| 13. Comparações | 93 |

Conhecimentos Específicos Técnico de Nutrição

| | |
|--|-----|
| 1. A importância de uma alimentação saudável: Noções básicas de uma alimentação saudável | 95 |
| 2. Higiene, saúde corporal e cuidado pessoal no ambiente de trabalho | 103 |
| 3. Higiene e limpeza da cozinha, do refeitório e áreas afins | 105 |
| 4. Higiene e limpeza dos utensílios e dos equipamentos | 106 |
| 5. Higiene dos alimentos; Higiene na manipulação dos alimentos..... | 106 |

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| 6. Segurança no ambiente de trabalho: Segurança individual e coletiva no ambiente de trabalho. Utilização de equipamentos de proteção individual; Manuseio e segurança no uso de utensílios e equipamentos; Noções básicas de prevenção de acidentes no trabalho..... | 107 |
| 7. Etapas do processo de produção de refeições: Recebimento, guarda e segurança dos alimentos. Distribuição das refeições . | 115 |
| 8. Técnicas e utensílios no preparo de alimentos. Cardápios | 117 |
| 9. Conceitos Básicos de Alimentação: Os alimentos: classificação, seleção, conservação e condições adequadas ao consumo dos alimentos: proteção, preparação, controle de estoque, conservação, validade e melhor aproveitamento de alimentos .. | 118 |

| | |
|-------------------------|--|
| TEXTO DESCRITIVO | Expõe acontecimentos, lugares, pessoas, de modo que sua finalidade é descrever, ou seja, caracterizar algo ou alguém. Com isso, é um texto rico em adjetivos e em verbos de ligação. |
| TEXTO INJUNTIVO | Oferece instruções, com o objetivo de orientar o leitor. Sua maior característica são os verbos no modo imperativo. |

Gêneros textuais

Existem diferentes nomenclaturas¹¹ relacionadas à questão dos gêneros, porém nem todas se referem a mesma coisa. É essencial saber distinguir o que é gênero textual, gênero literário e tipo textual. Cada uma dessas classificações é referente aos textos, porém é preciso ter atenção, cada uma possui um significado totalmente diferente da outra. Veja uma breve descrição do que é um gênero literário e um tipo textual:

Gênero Textuais: referem-se às formas de organização dos textos de acordo com as diferentes situações de comunicação. Podem ocorrer nas diferentes esferas de comunicação (literária, jornalística, digital, judiciária, entre outras). São exemplos de gêneros textuais: romance, conto, receita, notícia, bula de remédio.

Gênero Literário – são os gêneros textuais em que a constituição da forma, a aplicação do estilo autoral e a organização da linguagem possuem uma preocupação estética. São classificados de acordo com a sua forma, podendo ser do gênero lírico, dramático ou épico. **Pode-se afirmar que todo gênero literário é um gênero textual, mas nem todo gênero textual é um gênero literário.**

Tipo Textual - é a forma como a linguagem se estrutura dentro de cada um dos gêneros. Refere-se ao emprego dos verbos, podendo ser classificado como narrativo, descritivo, expositivo, dissertativo-argumentativo, injuntivo, preditivo e dialogal. Cada uma dessas classificações varia de acordo como o texto se apresenta e com a finalidade para o qual foi escrito.

Exporemos abaixo os gêneros discursivos mais comuns. Cada um dos gêneros são agrupados segundo a predominância do tipo textual.

A classificação dos gêneros textuais se dá a partir do reconhecimento de certos padrões estruturais que se constituem a partir da função social do texto. No entanto, sua estrutura e seu estilo não são tão limitados e definidos como ocorre na tipologia textual, podendo se apresentar com uma grande diversidade. Além disso, o padrão também pode sofrer modificações ao longo do tempo, assim como a própria língua e a comunicação, no geral.

Alguns exemplos de gêneros textuais:

- Artigo
- Bilhete
- Bula
- Carta
- Conto
- Crônica

¹¹ O gênero textual também pode ser denominado de gênero discursivo. Essa nomenclatura se altera de acordo com a perspectiva teórica, sendo que em uma as questões discursivas ideológicas e sociais são levadas mais em consideração, enquanto em outra há um enfoque maior na forma. Nesse momento não trabalharemos com essa diferença.

- E-mail
- Lista
- Manual
- Notícia
- Poema
- Propaganda
- Receita culinária
- Resenha
- Seminário

Vale lembrar que é comum enquadrar os gêneros textuais em determinados tipos textuais. No entanto, nada impede que um texto literário seja feito com a estruturação de uma receita culinária, por exemplo. Então, fique atento quanto às características, à finalidade e à função social de cada texto analisado.

Gêneros Textuais e Gêneros Literários

Conforme o próprio nome indica, os gêneros textuais se referem a qualquer tipo de texto, enquanto os gêneros literários se referem apenas aos textos literários.

Os gêneros literários são divisões feitas segundo características formais comuns em obras literárias, agrupando-as conforme critérios estruturais, contextuais e semânticos, entre outros.

- Gênero lírico;
- Gênero épico ou narrativo;
- Gênero dramático.

Gênero Lírico

É certo tipo de texto no qual um eu lírico (a voz que fala no poema e que nem sempre corresponde à do autor) exprime suas emoções, ideias e impressões em face do mundo exterior. Normalmente os pronomes e os verbos estão em 1ª pessoa e há o predomínio da função emotiva da linguagem.

Elegia

Um texto de exaltação à morte de alguém, sendo que a morte é elevada como o ponto máximo do texto. O emissor expressa tristeza, saudade, ciúme, decepção, desejo de morte. É um poema melancólico. Um bom exemplo é a peça *Roan e Yufa*, de William Shakespeare.

Epitalâmia

Um texto relativo às noites nupciais líricas, ou seja, noites românticas com poemas e cantigas. Um bom exemplo de epitalâmia é a peça *Romeu e Julieta nas noites nupciais*.

Ode (ou hino)

É o poema lírico em que o emissor faz uma homenagem à pátria (e aos seus símbolos), às divindades, à mulher amada, ou a alguém ou algo importante para ele. O hino é uma ode com acompanhamento musical.

Idílio (ou écloga)

Poema lírico em que o emissor expressa uma homenagem à natureza, às belezas e às riquezas que ela dá ao homem. É o poema bucólico, ou seja, que expressa o desejo de desfrutar de tais belezas e riquezas ao lado da amada (pastora), que enriquece ainda mais a paisagem, espaço ideal para a paixão. A écloga é um idílio com diálogos (muito rara).

Sátira

É o poema lírico em que o emissor faz uma crítica a alguém ou a algo, em tom sério ou irônico. Tem um forte sarcasmo, pode abordar críticas sociais, a costumes de determinada época, assuntos políticos, ou pessoas de relevância social.

Acalanto

Canção de ninar.

Acróstico

Composição lírica na qual as letras iniciais de cada verso formam uma palavra ou frase. Ex.:

*Amigos são
Muitas vezes os
Irmãos que escolhemos.
Zelosos, eles nos
Ajudam e
Dedicam-se por nós, para que nossa relação seja verdadeira e
Eterna*

<https://www.todamateria.com.br/acrostico/>

Balada

Uma das mais primitivas manifestações poéticas, são cantigas de amigo (elegias) com ritmo característico e refrão vocal que se destinam à dança.

Canção (ou Cantiga, Trova)

Poema oral com acompanhamento musical.

Gazal (ou Gazel)

Poesia amorosa dos persas e árabes; odes do oriente médio.

Soneto

É um texto em poesia com 14 versos, dividido em dois quartetos e dois tercetos.

Vilancete

São as cantigas de autoria dos poetas vilões (cantigas de escárnio e de maldizer); satíricas, portanto.

Gênero Épico ou Narrativo

Na Antiguidade Clássica, os padrões literários reconhecidos eram apenas o épico, o lírico e o dramático. Com o passar dos anos, o gênero épico passou a ser considerado apenas uma variante do gênero literário narrativo, devido ao surgimento de concepções de prosa com características diferentes: o romance, a novela, o conto, a crônica, a fábula.

Épico (ou Epopeia)

Os textos épicos são geralmente longos e narram histórias de um povo ou de uma nação, envolvem aventuras, guerras, viagens, gestos heroicos, etc. Normalmente apresentam um tom de exaltação, isto é, de valorização de seus heróis e seus feitos. Dois exemplos são *Os Lusíadas*, de Luís de Camões, e *Odisseia*, de Homero.

Ensaio

É um texto literário breve, situado entre o poético e o didático, expondo ideias, críticas e reflexões morais e filosóficas a respeito de certo tema. É menos formal e mais flexível que o tratado.

Consiste também na defesa de um ponto de vista pessoal e subjetivo sobre um tema (humanístico, filosófico, político, social, cultural, moral, comportamental, etc.), sem que se paute em formalidades como documentos ou provas empíricas ou dedutivas de caráter científico. Exemplo: *Ensaio sobre a tolerância*, de John Locke.

Gênero Dramático

Trata-se do texto escrito para ser encenado no teatro. Nesse tipo de texto, não há um narrador contando a história. Ela “acontece” no palco, ou seja, é representada por atores, que assumem os papéis das personagens nas cenas.

Tragédia

É a representação de um fato trágico, suscetível de provocar compaixão e terror. Aristóteles afirmava que a tragédia era “*uma representação duma ação grave, de alguma extensão e completa, em linguagem figurada, com atores agindo, não narrando, inspirando dó e terror*”. Ex.: *Romeu e Julieta*, de Shakespeare.

Farsa

A farsa consiste no exagero do cômico, graças ao emprego de processos como o absurdo, as incongruências, os equívocos, a caricatura, o humor primário, as situações ridículas e, em especial, o engano.

Comédia

É a representação de um fato inspirado na vida e no sentimento comum, de riso fácil. Sua origem grega está ligada às festas populares.

Tragicomédia

Modalidade em que se misturam elementos trágicos e cômicos. Originalmente, significava a mistura do real com o imaginário.

Poesia de cordel

Texto tipicamente brasileiro em que se retrata, com forte apelo linguístico e cultural nordestinos, fatos diversos da sociedade e da realidade vivida por este povo.

ORTOGRAFIA OFICIAL

A ortografia oficial diz respeito às regras gramaticais referentes à escrita correta das palavras. Para melhor entendê-las, é preciso analisar caso a caso. Lembre-se de que a melhor maneira de memorizar a ortografia correta de uma língua é por meio da leitura, que também faz aumentar o vocabulário do leitor.

Neste capítulo serão abordadas regras para dúvidas frequentes entre os falantes do português. No entanto, é importante ressaltar que existem inúmeras exceções para essas regras, portanto, fique atento!

Alfabeto

O primeiro passo para compreender a ortografia oficial é conhecer o alfabeto (os sinais gráficos e seus sons). No português, o alfabeto se constitui 26 letras, divididas entre **vogais** (a, e, i, o, u) e **consoantes** (restante das letras).

Resolução:

A roda se mexe a cada 12 segundos. Percebe-se que ela volta ao seu estado inicial após 48 segundos.

O examinador quer saber, após 25 minutos e 48 segundos qual será a posição da roda. Vamos transformar tudo para segundos:

$$25 \text{ minutos} = 1500 \text{ segundos } (60 \times 25)$$

$$1500 + 48 \text{ (25m e 48s)} = 1548$$

Agora é só dividir por 48 segundos (que é o tempo que levou para roda voltar à posição inicial)

$$1548 / 48 = \text{vai ter o resto "12"}$$

Portanto, após 25 minutos e 48 segundos, a roda vai estar na posição dos 12 segundos.

Resposta: B

RAZÕES ESPECIAIS

Razão

É uma fração, sendo a e b dois números a sua razão, chama-se *razão de a para b* : a/b ou $a:b$, assim representados, sendo $b \neq 0$. Temos que:

$$\frac{a}{b} \Rightarrow \begin{matrix} \text{antecedente} \\ \text{consequente} \end{matrix}$$

Exemplo:

(SEPLAN/GO – PERITO CRIMINAL – FUNIVERSA) Em uma ação policial, foram apreendidos 1 traficante e 150 kg de um produto parecido com maconha. Na análise laboratorial, o perito constatou que o produto apreendido não era maconha pura, isto é, era uma mistura da *Cannabis sativa* com outras ervas. Interrogado, o traficante revelou que, na produção de 5 kg desse produto, ele usava apenas 2 kg da *Cannabis sativa*; o restante era composto por várias "outras ervas". Nesse caso, é correto afirmar que, para fabricar todo o produto apreendido, o traficante usou

- (A) 50 kg de *Cannabis sativa* e 100 kg de outras ervas.
- (B) 55 kg de *Cannabis sativa* e 95 kg de outras ervas.
- (C) 60 kg de *Cannabis sativa* e 90 kg de outras ervas.
- (D) 65 kg de *Cannabis sativa* e 85 kg de outras ervas.
- (E) 70 kg de *Cannabis sativa* e 80 kg de outras ervas.

Resolução:

O enunciado fornece que a cada 5kg do produto temos que 2kg da *Cannabis sativa* e os demais *outras ervas*. Podemos escrever em forma de razão $\frac{2}{5}$, logo:

$$\frac{2}{5} \cdot 150 = 60 \text{kg de Cannabis sativa}$$

$$\therefore 150 - 60 = 90 \text{kg de outras ervas}$$

Resposta: C

Razões Especiais

São aquelas que recebem um nome especial. Vejamos algumas:

Velocidade: é razão entre a distância percorrida e o tempo gasto para percorrê-la.

$$V = \frac{\text{Distância}}{\text{Tempo}}$$

Densidade: é a razão entre a massa de um corpo e o seu volume ocupado por esse corpo.

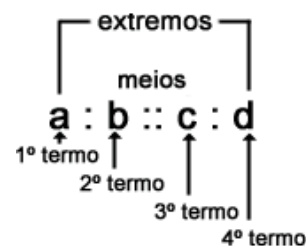
$$d = \frac{\text{Massa}}{\text{Volume}}$$

Proporção

É uma igualdade entre duas frações ou duas razões.

$$\frac{a}{b} = \frac{c}{d} \text{ ou } a : b :: c : d$$

Lemos: a esta para b , assim como c está para d . Ainda temos:



• Propriedades da Proporção

– Propriedade Fundamental: o produto dos meios é igual ao produto dos extremos:

$$a \cdot d = b \cdot c$$

– A soma/diferença dos dois primeiros termos está para o primeiro (ou para o segundo termo), assim como a soma/diferença dos dois últimos está para o terceiro (ou para o quarto termo).

$$\frac{a}{b} = \frac{c}{d} \rightarrow \frac{a+b}{a} = \frac{c+d}{c} \text{ ou } \frac{a+b}{b} = \frac{c+d}{d}$$

$$\frac{a}{b} = \frac{c}{d} \rightarrow \frac{a-b}{a} = \frac{c-d}{c} \text{ ou } \frac{a-b}{b} = \frac{c-d}{d}$$

– A soma/diferença dos antecedentes está para a soma/diferença dos consequentes, assim como cada antecedente está para o seu consequente.

$$\frac{a}{b} = \frac{c}{d} \rightarrow \frac{a+c}{b+d} = \frac{a}{b} \text{ ou } \frac{a+c}{b+d} = \frac{c}{d}$$

$$\frac{a}{b} = \frac{c}{d} \rightarrow \frac{a-c}{b-d} = \frac{a}{b} \text{ ou } \frac{a-c}{b-d} = \frac{c}{d}$$

Exemplo:

(MP/SP – AUXILIAR DE PROMOTORIA I – ADMINISTRATIVO – VUNESP) A medida do comprimento de um salão retangular está para a medida de sua largura assim como 4 está para 3. No piso desse salão, foram colocados somente ladrilhos quadrados inteiros, revestindo-o totalmente. Se cada fileira de ladrilhos, no sentido do comprimento do piso, recebeu 28 ladrilhos, então o número mínimo de ladrilhos necessários para revestir totalmente esse piso foi igual a

- (A) 588.
- (B) 350.
- (C) 454.
- (D) 476.
- (E) 382.

Resolução:

$$\frac{C}{L} = \frac{4}{3}, \text{ que fica } 4L = 3C$$

Fazendo $C = 28$ e substituindo na proporção, temos:

$$\frac{28}{L} = \frac{4}{3}$$

$$4L = 28 \cdot 3$$

$$L = 84 / 4$$

$$L = 21 \text{ ladrilhos}$$

Assim, o total de ladrilhos foi de $28 \cdot 21 = 588$

Resposta: A

ANÁLISE COMBINATÓRIA E PROBABILIDADE

Análise combinatória

A **Análise Combinatória** é a parte da Matemática que desenvolve meios para trabalharmos com problemas de contagem. Vejamos eles:

Princípio fundamental de contagem (PFC)

É o total de possibilidades de o evento ocorrer.

• **Princípio multiplicativo:** $P_1 \cdot P_2 \cdot P_3 \cdot \dots \cdot P_n$. (regra do “e”). É um princípio utilizado em sucessão de escolha, como ordem.

• **Princípio aditivo:** $P_1 + P_2 + P_3 + \dots + P_n$. (regra do “ou”). É o princípio utilizado quando podemos escolher uma coisa ou outra.

Exemplos:

(BNB) Apesar de todos os caminhos levarem a Roma, eles passam por diversos lugares antes. Considerando-se que existem três caminhos a seguir quando se deseja ir da cidade A para a cidade B, e que existem mais cinco opções da cidade B para Roma, qual a quantidade de caminhos que se pode tomar para ir de A até Roma, passando necessariamente por B?

- (A) Oito.
- (B) Dez.
- (C) Quinze.
- (D) Dezesesseis.
- (E) Vinte.

Resolução:

Observe que temos uma sucessão de escolhas:

Primeiro, de A para B e depois de B para Roma.

1ª possibilidade: 3 (A para B).

Obs.: o número 3 representa a quantidade de escolhas para a primeira opção.

2ª possibilidade: 5 (B para Roma).

Temos duas possibilidades: A para B depois B para Roma, logo, uma sucessão de escolhas.

Resultado: $3 \cdot 5 = 15$ possibilidades.

Resposta: C.

(PREF. CHAPECÓ/SC – ENGENHEIRO DE TRÂNSITO – IOBV) Em um restaurante os clientes têm a sua disposição, 6 tipos de carnes, 4 tipos de cereais, 4 tipos de sobremesas e 5 tipos de sucos. Se o cliente quiser pedir 1 tipo carne, 1 tipo de cereal, 1 tipo de sobremesa e 1 tipo de suco, então o número de opções diferentes com que ele poderia fazer o seu pedido, é:

- (A) 19
- (B) 480
- (C) 420
- (D) 90

Resolução:

A questão trata-se de princípio fundamental da contagem, logo vamos enumerar todas as possibilidades de fazermos o pedido:

$$6 \times 4 \times 4 \times 5 = 480 \text{ maneiras.}$$

Resposta: B.

Fatorial

Sendo n um número natural, chama-se de $n!$ (lê-se: n fatorial) a expressão:

$$n! = n (n - 1) (n - 2) (n - 3) \dots \cdot 2 \cdot 1, \text{ como } n \geq 2.$$

– Os pisos, tetos e paredes devem de materiais propícios para o ambiente, lisos, antiderrapante (piso), resistente, impermeável, lavável, íntegro, sem trincas, vazamento, infiltrações, as paredes não podem ser ocas e tetos e forros devem ser de materiais não inflamáveis;

– Os ralos devem ser sifonados, com dispositivo que permita seu fechamento;

– As portas devem ser ajustadas aos batentes e de fácil limpeza, com mecanismo de fechamento automático e proteção, na parte inferior;

– As janelas devem ser ajustadas aos batentes e protegidas com telas milimétricas removíveis para a limpeza, assim como exaustores.

TÉCNICAS E UTENSÍLIOS NO PREPARO DE ALIMENTOS. CARDÁPIOS

Conjunto de refeições que compõem um dia alimentar ou de preparações de uma refeição, denomina-se cardápio.

Refeição, é o conjunto de preparações ou alimentos que compõem um horário alimentar, como: café da manhã, colação, almoço, café da tarde, jantar e ceia.

O cardápio de um dia pode ser dividido entre cinco a seis refeições, onde se divide os macro e micronutrientes, utilizando as porções orientadas pela pirâmide alimentar, efetuando um planejamento equilibrado e individual, instituindo as leis de Escudero: lei da quantidade, lei da qualidade, lei da harmonia e lei da adequação.

Preparo, conservação e acondicionamento dos alimentos

Preparo

Ao preparar um cardápio, deve-se pensar em atender as necessidades nutricionais e calóricas, e os seguintes tópicos para ajudar na aceitação do planejamento:

- Formatos;
- Cores;
- Sabores;
- Tipos de preparação;
- Texturas; e
- Variedade.

Além disso, o planejamento do cardápio deve conhecer o público para qual se destina, como em refeições coletivas, ajustando-se a cultura, aos gostos, ao estilo de vida, idade, sexo, hábitos regionais ou nacionais.

No caso de cozinhas industriais ou restaurantes, além dos itens de conhecimento de público-alvo, devemos verificar o número de comensais, para cálculo do cardápio.

Estrutura de um cardápio

- Entrada: pode ser fria, saladas, canapés, pães, antepastos ou quente, sopas, cremes, salgados;
- Prato Principal: Na maioria das vezes esta opção é composta pela preparação com maior aporte proteico;
- Opção: segunda opção ao prato principal;
- Guarnição: acompanhamento do prato principal, farofas, massas, legumes sautê;
- Acompanhamento: arroz e feijão, ou outras leguminosas;
- Sobremesa: fruta ou doces;
- Líquidos: água, suco e outras bebidas.

Armazenamento e Conservação de Alimentos

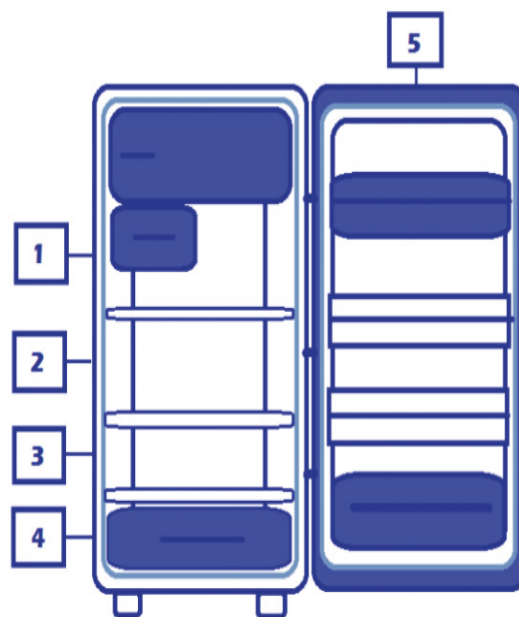
Para evitar que os alimentos se estraguem ou criem fungos ou bactérias maléficas, é necessário o bom armazenamento e conservação, de cada tipo de alimento:

• Os Alimentos Perecíveis: carnes bovinas, suínas, aves e peixes, hortifruti, ovos, queijos frescos, iogurtes, pratos prontos, devem ser armazenados em geladeira e freezer;

• Os Alimentos Semi-Perecíveis: geleia, doces e compotas, produtos em calda, queijos semi-curado e outros, devem ser conservados em geladeira, quando bem acondicionados sua validade é maior;

• E alimentos não perecíveis: farinhas, grãos em geral, arroz, feijão, fubá, açúcar, enlatados e outros, devem ser acondicionados em local seco, ventilado, protegidos do calor e da umidade, suas validades têm maior duração.

Atenção: Sempre observar as validades, PVPS – primeiro que vence, primeiro que sai. Muitos produtos após aberto, mudam a data de validade, observar sempre o rótulo.



Como Organizar a Geladeira

- 1 – Alimentos frios, exemplo: iogurte, queijos, leite, maionese;
- 2 – Alimentos preparados, exemplo: sobremesa;
- 3 – Carnes descongelando ou que serão usadas brevemente;
- 4 – Verduras e legumes;
- 5 – Bebidas, molhos e condimentos.

Temperatura e Tempo de Armazenamento

| PRODUTO | TEMPERATURA MÁXIMA | VALIDADE |
|--|--------------------|----------|
| Pescados cru em refrigerador | 4°C | 24 horas |
| Carnes (bovinas, suínas, aves) cru em refrigerador | 4°C | 3 dias |

| | | |
|--|----------|----------|
| Sobremesas, Frios e Laticínios manipulados | 8°C | 24 horas |
| | 4°C | 3 dias |
| Bolo Simples (se recheio ou cobertura) | 10°C | 5 dias |
| Bolo com recheio ou cobertura | 10°C | 3 dias |
| Hortifrutti não higienizado | 10°C | 5 dias |
| Hortifrutti higienizado | 10°C | 3 dias |
| Frutas Fatiadas | 10°C | 3 dias |
| Alimentos pós-cocção | 4°C | 3 dias |
| Pescados pós-cocção | 4°C | 24 horas |
| Ovos Crus | 10°C | 14 dias |
| Óleos e Azeite | Ambiente | 30 dias |
| Vinagre | Ambiente | 30 dias |

| PRODUTOS CONGELADOS | TEMPO MÁXIMO DE ARMAZENAMENTO |
|---------------------|-------------------------------|
| 0 a -5°C | 10 dias |
| -5 a -10°C | 20 dias |
| -10 a -18°C | 30 dias |
| Mais que -18°C | 90 dias |

Acondicionamento de Alimentos

O acondicionamento de alimentos tem como função a proteção do produto contra danos que possam ocorrer em detrimento do empilhamento, assim como manter e estender o prazo de validade dos alimentos, auxiliando a manutenção e conservação da composição alimentar, com o uso adequado de embalagens específicos aos muitos tipos alimentícios.

Entre as embalagens para alimentos, encontramos: embalagens de vidro, de alumínio, de isopor, plástico, cartonado e outros.

**CONCEITOS BÁSICOS DE ALIMENTAÇÃO:
OS ALIMENTOS: CLASSIFICAÇÃO, SELEÇÃO,
CONSERVAÇÃO E CONDIÇÕES ADEQUADAS
AO CONSUMO DOS ALIMENTOS: PROTEÇÃO,
PREPARAÇÃO, CONTROLE DE ESTOQUE,
CONSERVAÇÃO, VALIDADE E MELHOR
APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS**

A alimentação está diretamente ligada à saúde, é um componente importante para a sobrevivência de todas as espécies da terra. Uma boa dieta deve ser bem planejada e nutritiva, seguindo as quatro características denominadas como “Leis Fundamentais da Alimentação” ou Leis de Escudero, que são: lei da quantidade, lei da

qualidade, lei da harmonia e lei da adequação, onde a alimentação deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, harmoniosa em seus nutrientes e adequada a finalidade individual.

Os nutrientes têm funções específicas no organismo, e o estudo da composição dos alimentos é fundamental para uma refeição equilibrada e um consumo moderado, tendo em vista que cada nutriente desempenha seu papel, podemos classificá-los em macro e micronutrientes.

Macronutrientes

- **Carboidratos:** primeira fonte de energia do corpo, sendo combustível para realização das atividades diárias, cada grama de carboidrato contém 4 calorias;

- **Proteínas:** principal fonte de construção, manutenção e recuperação dos tecidos, assim como produção de hormônios, enzimas e anticorpos, também fornece 4 calorias por grama de proteína;

- **Lipídios:** participam do transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis, contém 9 calorias para cada grama de gordura, protegem os órgãos e do isolamento térmico do corpo.

Micronutrientes

- **Vitaminas:** participam de diversas etapas do metabolismo e são divididas em lipossolúveis e hidrossolúveis. As vitaminas lipossolúveis são as vitaminas A, D, E e K, recebem esse nome pois são solúveis em gordura (lipídio) e as vitaminas hidrossolúveis, são solúveis em água, fazendo parte deste grupo as vitaminas do complexo B e a vitamina C;

- **Minerais:** são nutrientes essenciais para diversas funções do organismo e manutenção da saúde, a falta ou até mesmo o excesso destes podem levar o corpo a desenvolver diversas doenças.

Conceitos em nutrição

Para compreender melhor o campo da nutrição e dietética, compete o entendimento e a diferenciação de alguns termos e conceitos, que seguem:

- **Alimentação:** ato de fornecer, prover e consumir alimentos;

- **Alimentos:** toda substância utilizada pelos seres vivos como fonte de matéria e energia para poderem realizar as suas funções vitais, incluindo o crescimento, movimento e reprodução;

- **Calorias:** pode ser representado pela sigla Kcal, unidade usada para indicar equivalente energético.

- **Dietética:** aplicação da nutrição no planejamento e elaboração das refeições com fins específicos, para pessoas com necessidades especiais;

- **Metabolismo:** união de processos nos quais o corpo obtém e gasta energia proveniente do consumo dos alimentos;

- **Nutrição:** é a atividade que estuda a fundo as propriedades dos alimentos e busca soluções para promover a saúde a partir da alimentação, resultando em uma vida saudável, qualidade de vida e consciência a respeito daquilo que se come;

- **Nutricionista:** é o profissional que atua com educação de hábitos saudáveis, auxilia na prevenção, promoção e recuperação da saúde humana;

- **Nutrientes:** elementos presentes nos alimentos essenciais para o bom funcionamento do corpo, classificados como carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, minerais, fibras alimentares e água;