

RESPOSTA ESPERADA FINAL DA PROVA DISCURSIVA

Concurso Público para provimento dos cargos efetivos do quadro de pessoal do Município de Posse - GO.

CARGO: Nutricionista

Questão 01

Espera-se que o(a) candidato(a) forneça as seguintes informações: a) Obesidade de grau II. b) Paciente com IMC elevado, hipertensa, circunferência da cintura acima de 88cm, histórico familiar de hipertensão e doenças cardiovasculares, dislipidemia (colesterol total e triglicérides elevados e HDL-colesterol baixo), hábitos alimentares inadequados e sedentarismo. c) Dieta Hipocalórica com a seguinte distribuição de macronutrientes: carboidratos totais: 55% a 75% do valor energético total (VET). Desse total, 45% a 65% devem ser provenientes de carboidratos complexos e fibras e menos de 10% de açúcares simples; gorduras: 15% a 30% do VET. A gordura saturada não deve ultrapassar 10% do VET e as gorduras trans não devem passar de 2g/dia (1% do VET); proteínas: 10% a 15% do VET, dando preferência às carnes brancas (aves e peixes), leites e derivados desnatados e ovos. Restringir o sal a menos de 5 gramas (1 colher de chá) por dia. Aumentar consumo de cereais integrais e leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão de bico). Reduzir o consumo de carnes gordurosas, embutidos, leite e derivados integrais. Preferir óleos vegetais em substituição à gordura animal e utilizá-los em pequenas quantidades. Retirar a gordura aparente de carnes, pele de frango e couro de peixe antes do preparo. Aumentar a ingestão de frutas e verduras. Aumentar o consumo de água ao longo do dia.

Goiânia, 23 de agosto de 2024.