

POLÍCIA CIVIL DO DISTRITO FEDERAL (PCDF)

CARGO 12: GESTOR DE APOIO ÀS ATIVIDADES POLICIAIS CIVIS ESPECIALIDADE: NUTRICIONISTA

Prova Discursiva

Aplicação: 12/01/2025

PADRÃO DE RESPOSTA DEFINITIVO

1 **Classificação dos alimentos no guia alimentar para a população brasileira de acordo com o seu tipo de processamento**

O guia alimentar para a população brasileira divide os alimentos em quatro categorias de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção.

A primeira categoria reúne alimentos *in natura* ou minimamente processados. Alimentos *in natura* são os obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

A segunda categoria corresponde a produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal.

A terceira categoria corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães, conhecidos como alimentos processados.

A quarta categoria corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. São os alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote e macarrão instantâneo.

2 **Recomendações de consumo dos alimentos de acordo com o guia alimentar para a população brasileira**

A base da alimentação deve ser composta de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Óleos e sal devem ser usados em pequenas quantidades. O uso de alimentos processados deve ser limitado, devendo ser consumidos em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos. Além dessas recomendações, citam-se a comensalidade (comer em companhia), o consumo de alimentos regionais, a priorização de alimentações no lar ou alimentos feitos em estabelecimentos comerciais como *self-service*, evitando as redes de *fast-food*, atenção ao tempo da alimentação.

3 **Forma prática de diferenciação entre alimento processado e ultraprocessado**

Uma forma prática de distinção entre alimentos ultraprocessados e alimentos processados é pela consulta à lista de seus ingredientes, verificando, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias.

4 **Associação dos alimentos ultraprocessados ao desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas e degenerativas e carências nutricionais**

A composição nutricional desbalanceada inerente à natureza dos ingredientes dos alimentos ultraprocessados favorece o surgimento de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais. A elevada quantidade de calorias por grama, comum à maioria dos alimentos ultraprocessados, é um dos principais mecanismos que desregulam o balanço de energia e aumentam o risco de obesidade, além de possuírem substâncias que podem comprometer os mecanismos que sinalizam a saciedade e controlam o apetite.

QUESITOS AVALIADOS

Quesito 2.1 – Classificação dos alimentos no guia alimentar para a população brasileira de acordo com o seu tipo de processamento

Conceito 0 – Não citou nenhuma categoria de alimentos de acordo com o processamento empregado na sua produção, conforme o guia alimentar para a população brasileira, ou o fez de forma totalmente incorreta.

Conceito 1 – Citou corretamente apenas uma categoria de alimentos de acordo com o processamento empregado na sua produção, conforme o guia alimentar para a população brasileira.

Conceito 2 – Citou corretamente apenas duas categorias de alimentos de acordo com o processamento empregado na sua produção, conforme o guia alimentar para a população brasileira.

Conceito 3 – Citou corretamente apenas três categorias de alimentos de acordo com o processamento empregado na sua produção, conforme o guia alimentar para a população brasileira.

Conceito 4 – Citou corretamente as quatro categorias de alimentos de acordo com o processamento empregado na sua produção, conforme o guia alimentar para a população brasileira.

Quesito 2.2 – Recomendações de consumo dos alimentos no guia alimentar para a população brasileira

Conceito 0 – Não descreveu nenhuma recomendação de consumo dos alimentos, conforme o guia alimentar para a população brasileira, ou o fez de forma totalmente incorreta.

Conceito 1 – Descreveu corretamente apenas uma recomendação de consumo dos alimentos, conforme o guia alimentar para a população brasileira.

Conceito 2 – Descreveu corretamente apenas duas recomendações de consumo dos alimentos, conforme o guia alimentar para a população brasileira.

Conceito 3 – Descreveu corretamente apenas três recomendações de consumo dos alimentos, conforme o guia alimentar para a população brasileira.

Conceito 4 – Descreveu corretamente mais de três recomendações de consumo dos alimentos, conforme o guia alimentar para a população brasileira.

Quesito 2.3 – Forma prática de diferenciação entre alimento processado e ultraprocessado

Conceito 0 – Não diferenciou alimento processado de ultraprocessado ou o fez de forma totalmente incorreta.

Conceito 1 – Diferenciou corretamente alimento processado de ultraprocessado, tendo relatado apenas a diferença na quantidade de ingredientes existente entre eles ou a presença de ingredientes pouco ou não usados na preparação culinária.

Conceito 2 – Diferenciou o alimento processado de ultraprocessado, tendo relatando a diferença de número de ingredientes e a presença de ingredientes pouco ou não usados na preparação culinária, mas cometeu algum erro conceitual.

Conceito 3 – Diferenciou corretamente o alimento processado de ultraprocessado, tendo relatando a diferença de número de ingredientes e a presença de ingredientes pouco ou não usados na preparação culinária.

Quesito 2.4 – Associação dos alimentos ultraprocessados ao desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas e degenerativas e carências nutricionais

Conceito 0 – Não fez nenhuma associação de ultraprocessados ao desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas e degenerativas e carências nutricionais ou o fez de forma totalmente incorreta.

Conceito 1 – Fez apenas uma associação correta de ultraprocessados ao desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas e degenerativas e carências nutricionais.

Conceito 2 – Fez apenas duas associações corretas de ultraprocessados ao desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas e degenerativas e carências nutricionais.

Conceito 3 – Fez mais de duas associações corretas de ultraprocessados ao desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas e degenerativas e carências nutricionais.