

- 1
- a) No geral, o perda de ^{lipídeos} gordura do peito e da gorda ~~seca~~ é menor que da carne magra
 - b) Bife-frito (crujido) é mais grosso do que churrasco seco ou alheira
 - c) Cream-crackers ^{magros} são mais gordos do que amassos de pão e milho de tomate
 - d) Bacalhau seco é mais grosso do que vitela desfiada

2 Em % do total calórico de magro aberto?

- a) O ácido alpha-linolénico escasseia em dietas modernas urbanas
- b) As formas canas multivitaminadas do ácido linoleo são limitadas por deficiências óciasas
principais de nutrientes solubles e pelo conteúdo elevado de ácidos graxos saturados e insaturados
- c) A dieta das mafetas aumenta a atividade da delta-5-desaturase
- d) A limitação refere-se a b) devido ao excesso de ácidos graxos insaturados na dieta -delta-5-desaturase

3

- a) A doença inflamatória crônica é uma provável causa de gordura
- b) O consumo persistente elevado de gordura ~~é~~ pode causar anemia multifacetada e megáloblasto
- c) O consumo persistente elevado de gordura ^{magro} pode causar anemia multifacetada e megáloblasto
- d) O consumo elevado de gordura tem a ver com a interferência da indústria nos produtos maternais e que desencadeiam a sacaria

4

- a) A gordura é presente mesmo na carne do frango
- b) A carne forte gordura, se purificada, contém a 15% de gordura calórica
- c) As regras para manipulação são despendidas de efeitos financeiros importantes
- d) A carne de aves tem gordura rica em óleos de trigo calórica

5 A indústria

- a) Tem ~~desenvolvidos~~ introduzido os produtos e que introduz problemas
- b) Dispõe ~~de~~ implementa ^{de} promocionais para manter muitas as gorduras e seu uso desejáveis
- c) forma preparações de embalagens de gordura (limonadas, molhos de molho, etc.) por tempo de envio
- d) A indústria forma e utiliza embalagens de gordura ^{para} ~~para~~ ^{impedir} ação de enzimas.

6

- a) O colesterol desnatado reflete os níveis séricos de colesterol.
- b) ~~Mayonnaise dietética~~ Oé actualmente produzida despois da ac. gordas Ácidos e em ácidos.
- c) Acres de 11% de ácids graxos de manteiga són de cadeia curta e rancida
- d) O óleo de colza líquido é aínda enriquecido juntamente com alternativas ao óleo de

7

- a) óleo ricos de ácids trans aumentam a colesterolémia
- b) A hidrogenação é um método industrial para a redução das gorduras líquidas
- c) A canapa (anti-oxidante) é usada como antioxidante em óleos ricos de ac. gordos saudáveis e rancidos
- d) A lipólise durante a amamentação aumenta a acidez das gorduras, incluindo o leite

8

- a) A gordura de peixe é considerada rica de ácids graxos multipolinsaturados omega 3
- b) Em alimento standard, em ~~em~~ ^{em} substituição de uma dieta com colesterol, a gordura de peixe polig. as LDL
- c) A glicose é um óxido de carbono que aumenta as oxidações endógenas com encarregue anti-oxidante
- d) O azeite jasmim-banhado é mais rancio do que o de vagem, que provavelmente desempenha um papel de antioxidante para se manterem mais a duradoura resistência das enzimas

9

- a) Óleo de amendoim é mais rústico que óleo de peixe banho de fogo
- b) A maioria antidiábolos reacção das cascas multivitaminas das ácids graxos é a mediada pelo dehidro-
-deidrogenase
- c) Glicerinóides formados da semolina 3 são mais variáveis e anti-afogamento
- d) Um banho de fruta vírgem, azeite e leite é tóxico

10

- a) Mestranol óleo rica de ácids graxos polinsaturados para se degradar e conjugados em óxido
-de-oxígeno
- b) O azeite vírgem, para além de ácids graxos, é ricos de monoglycerides em grande quantidade
-anti-oxidantes
- c) Cicloanidios saudáveis ~~localmente~~ muito outros de ácids graxos com 20 carbonos
- d) O azeite de ~~oliva~~ ^{oliva} contém 1% de NDA, mas só é aumentado a de triglicerídeos.
, embaixo

- 1.
- a) As populações pandemias podem ter deficiências de lactose mas não de treitolose
 - b) A biodisponibilidade de amidos ^{muitos} predomina (^e é de maior molécula que os disacáridos) estes são bem conhecidos
 - c) As recomendações nutricionais actuais recomendam que os líquidos contenham um 60% ou mais do total energético
 - d) ^{parte de} A fibra ^{disacáridos} do meio intestinal forma a maior parte da molécula formante do cestobutano dos tricacáridos

2

- a) Glúcose é o único açúcar do meio intestinal humano
- b) O glucogênio muscular, mas ocorre a eventuais défices glicémicos
- c) No indivíduo sedentário ^{não} há mas glucogênio muscular do que é fixado

- d) Os monossacáridos não são objetivamente de absorção lenta e rápida.
- d) Os polissacáridos não são objetivamente de absorção lenta.

3.

- a) ...
- b) A biodisponibilidade dos líquidos mar é de 100%
- c) Os líquidos não absorvidos perdem com fato de energia
- d) O índice glucémico classifica os líquidos conforme a sua capacidade hiperglicemizante

4.

- a) Amido não é indispensável ^{mas} "Amido individual" indica um tipo de amido
- b) ~~O amido~~ O amido é o açúcar direcional favorece a sua absorção
- c) ~~O amido~~ O amido que açúcares são facilmente saciantes
- d) Mais saciantes são feitos a razão hidratação é maior

- 

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO
5.

 - a) Legumes Quantidades ingrediente de legumes são muito menores hiperconcentrados do que ~~quantidade~~^{prior} ingredientes de pão
 - b) Metrix é um dispositivo para pesar ingredientes de pão e leite
 - c) Os digramas A medida dos cogumelos e dos reductos é facilmente obviada
 - d) Reforço e estagiar das leguminosas são facilmente obviadas

6.

6.

 - a) frutaria e alfa-galactosidase enzima de hidrolise de leite
 - b) Immiti abundante na faia de trigo e antagonista da amilase
 - c) Os polímeros são narrados e comuns modernos
 - d) O gliogenio praticamente não contém a raiz fluidice comum

7.

- a) A remarcó la docina primera ~~consecutiva~~ ao mar decone ^{en} paralellement ^{en} a mani d'el de monxes i dies ^{dissants} ^{que} passa d'una dimensió
 - b) Molts d'ells s'arriben a fer salors a docenes i, per tal, se'n van com a edificis pel modelisme
 - c) Sacarm i ~~o~~ desacarrir més abundant en postes clents aratades
 - d) Amido deve assistir a ~~la~~ feta d'enys produint una cloració verdosa

8

- a) En drets d'encreixement, a nivell pleader ^{altiplà} més dins se situaix a 1600m
 - b) O arbolatge pròtic sempre en sòls pessims de caixa i amb flors
 - c) A uns nivells (1650) per TTB o TTB da ^{queix} tota calçada dins segellat amb placa
 - d) O arbolat queixat però mai sense a densitat tan gran als primers

9.

- a) A pràctica d'acuciar en llaminades industrials s'semblant a dos refrigerants
 - b) A OMS recomenada (1990) per no més d'50% de caloris diaris provinents d'acucar
 - c) ~~Alimentació acceptant freqüentment calors excessius a parts de arross i peix a parts de sacarum i en sucre acuciar~~
 - d) Operament tèrmic industrial de productes en farinera augmenta la proporció de glucids de absorbció ràpida o se i ràpid estímulo de producció de insulina



1. Accès de complaintes

- a) Fibra dietética é um conjunto específico de substâncias indigestíveis tal com ocoa naturalmente em plantas vegetais
 - b) Fibra dietética, fibras dissolubles e englandix são sinônimos
 - c) Fibra ^{de fato cereais e frutas aderem mais a "leito de fibras"} não se integra no leito de fibra englandix dissolvente
 - d) Amido resistente e substâncias de Maillard ^{que se integram no leito de englandix}

2. A cerca de fibra óptica

- a) O conceito americano de "polissacárides marinhos" não é rigorosamente equivalente ao conceito de fibra dietética.

b) Há que ter em conta quais os métodos de análise para interpretar os valores das várias fábulas de informação.

c) O método da Englyst ^{Díaz} Recomendado em trabalhos europeus modernos reporta-se não ser o desempenhado pelo método da Englyst.

d) O valor bruto dos celulose, mas outros (v.g. pentose) referem-se a celulose.

3 Acerca de fibra de polietileno

- c) Mais vale a manufatura
Quanto mais indiferente mais vantagem

b) Modifica profundamente os ritmos de consumo de muitos instrumentos

c) É dolorimento clamado pela indústria para promover produtos muito res. e docemente
~~satisfatórios~~ inadiáveis

d) Aumento da sua importância para o sand deve muit das teorias de Durkheim, desafios e
nos primos anos 70

4 Accecs de indígenas norteamericanos

- 4) ~~Muzeu da Inconfidência~~

 - a) Os indígenas, insatisfeitos com o que o governo fazia com os povos indígenas.
 - b) Arduínam o bolo feito e another o tricô deles
 - c) Negaram frequentemente a propriedade de terra do sítio dos desfogos
 - d) Alimentaram os escravos e os negros de escravos



5 Acção de glificones solubles

- a) Acelerar fragmentos provenientes do lúp. do intestino delgado
- b) Formar grande espessido para adesões evitando efeitos bacterianos
- c) Atua produzindo produtos que controlam o enze. utilíssimo e passível do colo
- d) Regulam a liberação de enzimas secundárias digestivas

6

- a) Em alimentos cuja mai manifestados os indesejáveis resultados podem impedi-
^{inibição da ação do enzima}
^{devido ao agente}
- b) A enzima melhora o aproveitamento referido a a)
- d) A capacidade dos betaglucanos para adesões evitando efeitos que a FDA considera
que tem a indicação "baixa" ou nenhuma das fibras de aveia
- d) ~~Agente potente inibidor~~ A ~~inibição~~ da ação das pectinas na flora intestinal é desejável.

7

Com abundância raramente,

- c) A fibra intestinal pode chegar a produzir 200 ou mais quilogramas ^{quintal} para o óptimo aproveitamento
- b) A proteína de aveia é rica em aminoácidos solubilizantes e amiofibrínicos
^{representando 41% do peso} em torno de 1000 kcal
- c) Tais quantidades proporcionam ótimos efeitos inferiores a 2 das
- d) Tais quantidades proporcionam ótimos efeitos inferiores a 2 das

8

- a) A vida humana é impossível sem a flora intestinal
- b) A flora é invariável em a colonização desenvolvida de
- c) A presença de citrólidas e ferrobactérias identificam a ecologia das espécies de flora intestinal, devido a sua capacidade de produzir ~~metabolismo~~ ácidos
- d) A formação de bactérias em cultivo contendo escatoletina e óleos das espécies e suas enzimas formadoras de curcumina.

9

- a) A absorção de minerais e outros nutrientes no intestino profundo é fundamental para a função intestinal
- b) A maior disponibilidade para absorção e biodisponibilidade de vários minerais.
- c) Com entrecetos os principais ^{equilíbrio} desidratados são os vários constituintes da flora intestinal e consequente aumento da sua capacidade de fibra e sua resistência.
- d) O efeito hipoglicemiantes das leguminosas é importante quando se come as carnes

10

- d) Abundância ~~ovo-lata~~ ~~lacto~~ vegetariana e base de produtos maternais é propriedade ^{funcional} importante para a sua disponibilidade hiperabsorvente.
- b) ~~Lactose~~ vegetariana só é encontrada em leite rancio
- b) ~~Gastrite~~ vegetariana os difíceis processos são frequentes
- a) A macronutrição é um embuste

3.

- As bombas calorimétricas medem a energia ^{bruta do alimento extrado, ou seja, a energia alimentar} que é libertada pela combustão completa.
- O ofurismo utiliza apenas parte da energia bruta ^{que é menor que a energia alimentar, por isso não é muito preciso}
- Os factos de massa de Alimentar, ^{refletem na realidade, entretanto, a sua validade prática} não são muito utilizados
- A calorimetria para estudo do balanço energético de umas pessoas há métodos de calorimetria directa e indirecta muitas vezes

2.

- A biodisponibilidade da energia inferior decresce com o aumento da cozinha de alimentos ^{biodegradáveis}
- ~~face à maior disponibilidade de energia~~ ^{face ao menor custo} é efectuado ^{por todo o tipo de cozinha} sobretudo ^{para com todos os tipos de cozinha} conforme a matrizes dos alimentos analisados.
- O valor energético dos alimentos modifica-se com o tipo de cozinha e de processamento
- ~~Maior quantidade de calorias~~ ^{que reflete a maior disponibilidade da energia} do alimento ^{ao ser cozinhado}
- Uma sóda tabela de energia ^{para todos os tipos de cozinha} faz face à variação de energia para o mesmo alimento de maneira
- ~~O valor das tabelas de energia~~ ^{que indica a energia} que libera a energia térmica ^{que é referida a glicóides} ^{com diferentes valores de energia} encontradas ^{nas tabelas antigas modernas} ^{referindo-se a glicóides e hidratos de carbono} a energia referida a glicóides é referida a hidratos de carbono e daí a designação ^{de calorias} da D.N.S.

1.

- Os adultos do topo metabolizam mais dependem energia em combustível orgânico
- Metabolismo basal não é o ponto de metabolismo em repouso
- A energia gasta em ajustamento de temperatura corporal é de menor nível ^{face à urbanização moderna}
- Em sedentários a energia gasta em metabolismo em repouso é menor, de logo, todos os outros fatores

7.9

- Rações recomendadas não são optimizadas e necessitam de recortes.
- As rações recomendadas devem ter ração mediana
- Há linhagens genéticas que consomem muito mais energia do que a recomendada
- Não há linhagens genéticas que consomem muito mais energia do que a recomendada

6.10

- Na prática, o INC indica recomendando o quanto de gordura
- A energia das gorduras dietéticas é igual mas entretanto não é a mesma a digestão
- A excretação muscular regular diminui a concentração para ~~o que é~~ e é mais provável que seja menor
- A energia das gorduras ^{proteínas} diminui a densidade óssea



4.

- Os gatos ~~com~~ emagrecem. Normalmente são maiores no inverno que no verão
- O termogênese nas despesas de regulagem térmica do corpo em condições de vida normais
- A "acção de massa - especifica" dos nutrientes ~~é~~ é maior nos proteínas que na massa das calorias
- ~~Hormônios~~ dos termoprotetores propõe-se ser mais eficiente em concordância com os resultados

5.

- Temperatura do ambiente que aumenta manifestamente as ganhas energéticas

Os factores metabólicos regulados pelo metabolismo dos lípidos são superiores aos regulados pelas proteínas.

- Ambiente muito frio aumenta alguma coisa nas ganhas energéticas

- Trabalhos ~~de~~ Exercícios moderados é o factor que, na prática, não provoca nenhuma diferença de gasto energético entre pessoas de igual idade e sexo

10.

- A energia extra requerida no 3º trimestre da gravidez destina-se sobretudo ao crescimento
- A energia necessária para dar de mamar supõe um extra alimentar de igual valor
- As energias extra necessárias de energia devem ser calculadas pelo cálculo dos factores energéticos
- O cálculo para factores energéticos faz-se por cálculo de equações para cada caloria e metabolismo baseado em factores coefficientes da actividade de férias

9

- Durante o período de amamentação, a mulher carece de, pelo menos, de um extra de 18% de energia

- Calcular 6Kcal em 1 hora para ~~de~~ ^{às} mamas de referência, aproximadamente a energia que ela retira de 100g de leite (em hidrólise hidrolisada durante 24 horas de 88%)

- Em Portugal, quanto mede-se perfaz "praticas"

- Isto, em Portugal, calcular-se-á com uma taxa de 80% de produção. Tem uma actividade de mamil "sedentária/leve"

8

Poder

- Poder calculado a necessidade energética ^{de um homem} ~~indivíduo individual~~ ^{o perfil obsoleto de actividade} ~~coincide sempre" todos~~

- Poder calculado a necessidade energética ^{de uma pessoa} ~~indivíduo individual~~ ^{o perfil obsoleto de actividade} ~~coincide sempre" todos~~

- Poder calculado a necessidade energética ^{de uma pessoa} ~~indivíduo individual~~ ^{o perfil obsoleto de actividade} ~~coincide sempre" todos~~

As calorias de necessidade energética

- Poder calculado a necessidade energética ^{de uma pessoa} ~~indivíduo individual~~ ^{o perfil obsoleto de actividade} ~~coincide sempre" todos~~

As calorias de necessidade energética são proteínas, lípidos, carboidratos e ácidos graxos