



# CEARÁ MIRIM - RN

PREFEITURA MUNICIPAL DE CEARÁ MIRIM  
- RIO GRANDE DO NORTE

## Técnico de Nutrição

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

CÓD: SL-149AB-24  
7908433253082

## Língua Portuguesa

1. Interpretação de texto .....	7
2. Ortografia oficial .....	10
3. Acentuação gráfica.....	11
4. Pontuação .....	13
5. Emprego das classes de palavras: substantivo, adjetivo, numeral, pronome, verbo, advérbio, preposição e conjunção: emprego e sentido que imprimem às relações que estabelecem .....	15
6. Vozes verbais: ativa e passiva .....	26
7. Colocação pronominal .....	26
8. Concordância verbal e nominal .....	27
9. Regência verbal e nominal.....	28
10. Crase .....	31
11. Sinônimos, antônimos e parônimos; Sentido próprio e figurado das palavras.....	31

## Raciocínio Lógico

1. Princípio da Regressão ou Reversão .....	43
2. Lógica dedutiva, argumentativa e quantitativa.....	43
3. Lógica matemática qualitativa .....	47
4. Sequências lógicas envolvendo números, letras e figuras .....	50
5. Geometria básica .....	52
6. Álgebra básica e sistemas lineares.....	62
7. Calendários .....	76
8. Numeração .....	78
9. Razões especiais .....	79
10. Análise combinatória e probabilidade .....	80
11. Progressões aritmética e geométrica.....	85
12. Conjuntos: as relações de pertinência, inclusão e igualdade; operações entre conjuntos, união, interseção e diferença .....	87
13. Comparações .....	88

## Conhecimentos Específicos Técnico de Nutrição

1. A importância de uma alimentação saudável: Noções básicas de uma alimentação saudável .....	93
2. Higiene, saúde corporal e cuidado pessoal no ambiente de trabalho.....	101
3. Higiene e limpeza da cozinha, do refeitório e áreas afins.....	103
4. Higiene e limpeza dos utensílios e dos equipamentos .....	105
5. Higiene dos alimentos; Higiene na manipulação dos alimentos.....	105

---

## 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 .....	106
7. Etapas do processo de produção de refeições: Recebimento, guarda e segurança dos alimentos. Distribuição das refeições. ....	114
8. Técnicas e utensílios no preparo de alimentos. Cardápios .....	115
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 .....	116

**HIGIENE E LIMPEZA DOS UTENSÍLIOS E DOS EQUIPAMENTOS**

**Higiene dos Equipamentos e Utensílios**

Os equipamentos e utensílios devem ser limpos e sanitizados, interna e externamente, antes de serem usados e depois de cada interrupção de trabalho, de acordo com os procedimentos estabelecidos:

Equipamentos: precisam ser lavados antes e após o uso com água, sabão e sanitizante, protegendo as áreas sensíveis dos equipamentos (partes elétricas dos motores, etc.) e tomar cuidado com algumas peças que podem machucar o manipulador, observando se não há nenhum resíduo de alimento acumulado.

Lembrando que os equipamentos limpos não devem ser arrastados pelo piso para evitar que contamine, além de evitar danos aos mesmos. E, também que não devem estar em contato direto com o piso e paredes.

Fogão: deve ser limpo todos os dias com água, sabão e sanitizante, depois que a chapa estiver fria.

Geladeira e freezer: devem ser bem limpos por dentro e por fora, a geladeira uma vez por semana e o freezer quinzenalmente, com água, sabão e sanitizantes e devem ser bem secos com pano limpo, antes de recolocar os alimentos.

Utensílios, panelas, assadeiras: devem ser lavadas e sanitizadas antes e após serem utilizadas e, assim, como em outros utensílios devem ser observados se não há nenhum resíduo, pois pode ser um foco de contaminação. Lembrando que:

- Os resíduos maiores devem ser descartados no lixo, antes de iniciar a lavagem para evitar que entupa os ralos;
- Se o utensílio cair no chão deve ser lavado e sanitizado antes do uso;
- Se for usar o mesmo utensílio que cortou um alimento para cortar outro, antes deve ser lavado para evitar a contaminação cruzada;
- A higiene do local de trabalho e dos equipamentos e utensílios são ações eficazes e contínuas de controle de pragas urbanas, tendo o objetivo de impedir a atração, o abrigo, o acesso e ou proliferação dos mesmos.

Mas se estas medidas de prevenção não forem tão eficazes, o controle químico deve ser feito por uma empresa especializada, a qual deve estabelecer procedimentos de pré e pós-tratamento, a fim de evitar a contaminação dos equipamentos, utensílios e alimentos. Lembrando que após a aplicação os equipamentos e utensílios que forem utilizados deverão ser higienizados.

**HIGIENE DOS ALIMENTOS; HIGIENE NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS**

Todos os alimentos que consumimos podem ter inúmeras possibilidades de contaminação. Diante dessa situação as autoridades exigem a implantação de um sistema que controle a segurança durante a produção dos alimentos, desde as matérias primas no campo até o produto final.

A aceitação definitiva dos produtos alimentícios no mercado é feita baseada em uma série de fatores para a segurança máxima do consumidor, pois qualquer tipo de falha que comprometa o alimento, leva a efeitos negativos à saúde humana além de abater a reputação da indústria de origem de tal alimento.

**Produção segura de alimentos**

Existem alguns procedimentos operacionais que são utilizados de forma universal nas indústrias alimentícias, a fim de levar a produção de um alimento seguro ao consumidor.

São aplicadas por exemplo as boas práticas de fabricação (BPF), os princípios do Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC) entre outros procedimentos operacionais definidos pelas legislações vigentes tanto no Brasil como no mundo todo.

As Boas Práticas de Fabricação (BPF) são orientações e regras que ditam o modo correto de manuseio dos produtos em todas as etapas do processo produtivo. Visando obedecer a legislação sanitária das Boas Práticas é preciso que durante o desenvolvimento de uma indústria de alimentos seja ela de grande ou pequeno porte, que apresente os requisitos necessários para todo o projeto. Desde a escolha do local da edificação, as qualidades da construção, a qualidade das matérias-primas, a higiene do ambiental de trabalho até a obtenção do produto final.

Em conjunto com as BPF temos os Procedimentos Operacionais Padronizados (POP) onde todos os procedimentos recomendados pelas BPF, são consideradas uma ferramenta eficiente na garantia da qualidade da produção.

A Análise de Perigo e Pontos Críticos de Controle (APPCC), tem como função principal a criação de um processo produtivo que certifique que o alimento não apresente nenhuma ação prejudicial à saúde humana. Existem inúmeros fatores que são importantes e devem ser destacados na determinação do perigo, estes podem ser relacionados tanto aos microrganismos quanto aos hospedeiros humanos.

O sistema foi criado para o controle de processo, para prevenção de problemas que podem ocorrer durante a produção, estabelecendo pontos de monitoramento, de modo a garantir a segurança do consumo.

O Ministério da Saúde determina a obrigatoriedade da adoção do sistema de APPCC em todos os estabelecimentos que trabalham com alimentos, e cabe também as autoridades a fiscalização dos procedimentos adotados nas indústrias.

**Contaminação dos alimentos**

Os principais contaminantes dos alimentos são os microrganismos, eles podem estar presentes nas matérias-primas ou introduzidos nos alimentos durante a sua produção.

Existem diversas fontes de contaminação por microrganismos como o ar, a água, o solo, os utensílios, equipamentos, superfícies e diversas outras coisas que podem entrar em contato direto com o alimento. Como é apresentado na tabela a seguir:

TIPOS DE CONTAMINAÇÃO	
Solo	Os microrganismos presentes no solo podem ser transportados para as plantas, para o ar ou para a água.
Água	A contaminação das águas por resíduos industriais, por descarte de lixos e de esgoto é um problema grave, pois a água é um elemento de extrema importância na produção dos alimentos.
Ar	Os microrganismos presentes no ar são levados pelo vento poluindo o ambiente de produção alimentícia.
Animal	Todos os animais são portadores de microrganismos que podem contaminar também o ambiente de produção.
Homem	Da mesma forma que os animais o ser humano também é portador de uma gama de microrganismos que podem contaminar os alimentos.
Superfície	Se as superfícies não forem adequadamente higienizadas, os microrganismos presentes nelas poderão crescer em meio aos alimentos.

**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**

É o conjunto de medidas técnicas, médicas e educacionais, empregadas para prevenir acidentes, quer eliminando condições inseguras do ambiente de trabalho quer instruindo ou convencendo pessoas na implantação de práticas preventivas.

#### **Acidente do Trabalho**

É o que ocorre pelo exercício do trabalho, a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional, que cause a morte, ou perda, ou redução permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.

#### **Acidente de Trajeto**

Fica caracterizado como acidente de trabalho também aquele que ocorra na ida ou na volta do trabalho, ou o ocorrido no mesmo trajeto quando o trabalhador efetua as refeições na sua residência. Deixa de caracterizar-se o acidente quando o trabalhador tenha por vontade própria, interrompido ou alterado o trajeto normal.

#### **Doença Profissional**

É a produzida ou desencadeada pelo exercício do trabalho peculiar à determinada atividade e constante da respectiva relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e Emprego e o da Previdência Social. Ex.: Saturnismo (intoxicação provocada pelo chumbo) e Silicose (sílica).

#### **Doença do Trabalho**

É a adquirida ou desencadeada em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relacione diretamente (também constante da relação supracitada). Ex.: Disacusia (surdez) em trabalho realizado em local extremamente ruidoso.

#### **Incidente**

No conceito prevencionista é todo acidente sem lesão física, sendo que esta conceituação permite a análise de todos os acidentes ocorridos, para que possamos descobrir as verdadeiras causas e as consequentes medidas de prevenção.

#### **Causas do Acidente do Trabalho**

Em um passado não muito distante, a responsabilidade do acidente do trabalho era colocada muito mais nos trabalhadores através dos atos inseguros, essa tendência acabou criando uma “consciência culposa” nos mesmos, sendo que era tendência a negligência, o descuido, a facilitação e o excesso de confiança serem apontados como causas dos acidentes.

Atualmente com o avanço e a socialização das técnicas prevencionistas, o que queremos é apurar quais são as verdadeiras causas e não os culpados pelos acidentes do trabalho, portanto, não é que não exista o ato inseguro e a condição insegura, o que precisamos é compreendê-los melhor.

- **Condição insegura:** é a condição do meio ambiente de trabalho, que causou o acidente, ou contribuiu para a sua ocorrência.

- **Fator pessoal de insegurança:** é causa relativa ao comportamento humano, que propicia a ocorrência de acidentes. Ex.: Doença na família, excesso de horas extras, problemas conjugais, etc.

#### **Comunicação de Acidente do Trabalho (CAT)**

A Lei nº 8.213/91 determina no seu artigo 22 que todo acidente de trabalho ou doença profissional deverá ser comunicado pela empresa ao INSS, sob pena de multa em caso de omissão.

#### **Tipos de CAT**

**A. CAT inicial** - acidente do trabalho, típico ou de trajeto, ou doença profissional ou do trabalho.

**B. CAT reabertura** - reinício de tratamento ou afastamento por agravamento de lesão de acidente do trabalho ou doença profissional ou do trabalho, já comunicado anteriormente ao INSS.

**C. CAT comunicação de óbito** - falecimento decorrente de acidente ou doença profissional ou do trabalho, ocorrido após a emissão da CAT inicial.

e a profissão que aplica teorias, princípios, dados e métodos para projetar, de modo a otimizar, o bem-estar humano e a performance geral do sistema.

Em 1960 a Organização Internacional do Trabalho - OIT define a ergonomia como sendo a: “Aplicação das ciências biológicas conjuntamente com as ciências da engenharia para lograr o ótimo ajustamento do homem ao seu trabalho, e assegurar, simultaneamente, eficiência e bem-estar” (MIRANDA, 1980).

Algumas considerações sobre interações entre homem e seus ambientes de trabalho foram encontradas em alguns documentos da Grécia Antiga, em alguns outros artigos medievais com mais de cem anos na Alemanha. Falando em relação à história moderna da ergonomia, que surgiu no período entre 1939 a 1945 com a Segunda Grande Guerra, houve a necessidade de adaptação das armas utilizadas no combate ao homem, com o principal objetivo de obter vantagens sobre o adversário, além de preservar a própria sobrevivência.

Para Abraão e Pinho (2002), a importância da ergonomia nos anos 1940 se deu pela abordagem do trabalho humano e suas interações nos contextos social e tecnológico, buscando mostrar a complexidade dessas interações. A ergonomia trouxe a ideia de proteger o trabalhador dos riscos físicos, ambientais e psicológicos provocados, principalmente, pelo sistema capitalista, que visa sempre o lucro através do aumento da produção.

Promovendo a intensificação da carga de trabalho e implementação do tempo de trabalho, sem se preocupar com o conforto do funcionário. Podemos exemplificar com o que aconteceu nos EUA, quando os norte-americanos construíram o projeto da cápsula espacial, em que o homem tentou adaptar qualquer tipo de máquina às características humanas.

Mas o desconforto provocado aos astronautas no primeiro protótipo da cápsula espacial fez com que houvesse a necessidade de replanejar o tempo e os meios para a viagem ao espaço. É importante citarmos que o conforto do trabalhador é necessário para que tenha uma boa relação com o trabalho.

Dentro das atribuições da ergonomia temos alguns domínios de especialização com competências mais profundas. São elas:

- **Ergonomia Física:** versa sobre as características humanas anatômicas, antropométricas, fisiológicas e biomecânicas que se relacionam com a atividade física. Os tópicos relativos incluem posturas de trabalho, manipulação de materiais, movimentos repetitivos, lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho, layout do posto de trabalho, segurança e saúde.

- **Ergonomia Cognitiva:** relata sobre os processos mentais, como a percepção, memória, raciocínio, e resposta motora, que afetam as interações entre humanos e outros elementos de um sistema. Os tópicos relevantes incluem a carga de trabalho mental, tomada de decisão, desempenho especializado, interação homem-computador, fiabilidade humana, stress do trabalho e formação relacionadas com a concepção homem-sistema.

- **Ergonomia Organizacional:** diz respeito à otimização de sistemas sociotécnicos, incluindo as suas estruturas organizacionais, políticas e processos. Os tópicos relevantes incluem comunicação, gestão de recursos de equipes, concepção do trabalho, organização do tempo de trabalho, trabalho em equipe, concepção participativa, “community ergonomics”, trabalho cooperativo, novos paradigmas do trabalho, cultura organizacional, organizações virtuais, tele trabalho e gestão da qualidade.

Segundo HENDRICK (1992), a ergonomia possui quatro componentes identificáveis:

- **Tecnologia de interface homem-máquina ou ergonomia de Hardware** - é aplicada no projeto de controles, displays e arranjo das estações de trabalho para otimizar a performance do sistema e diminuir as probabilidades de erros humanos;

- **Tecnologia da interface homem-ambiente ou ergonomia ambiental** - que consiste no estudo das capacidades e limitações humanas em relação às demandas impostas pelas variações do ambiente. É utilizada a fim de minimizar o estresse ambiental para a performance humana e também para proporcionar maior conforto e segurança, além do aumento da produtividade;

- **Tecnologia de interface usuário-sistema ou ergonomia de software** - estuda como as pessoas conceitualizam e processam as informações. É frequentemente chamada de ergonomia cognitiva. A maior aplicação desta tecnologia é no projeto ou modificação de sistemas para aumento da usabilidade;

- **Tecnologia da interface homem-organização-máquina ou macro ergonomia** - o foco central das três tecnologias da ergonomia é o operador individual, no time de operadores ou em níveis de subsistemas. A macro ergonomia tem seu foco na estrutura do sistema de trabalho como um todo, ou seja, em suas interfaces com os avanços tecnológicos, com o sistema organizacional e com a interface homem-máquina.

Quando falamos em ergonomia temos que levar em consideração alguns pontos, como:

- Produtividade da empresa;
- Qualidade do produto;
- Condições de trabalho;
- Qualidade de vida dos trabalhadores.

Alguns objetivos devem sempre ser levados em consideração, tais como:

- Melhoria das condições ambientais;
- Prevenção de acidentes de trabalho;
- Prevenção de lesões por esforço repetitivo.

Outra consideração que devemos ter, quando se trata de ergonomia, é a sua tríade básica de sustentação, composta por:

- Eficiência;
- Segurança;
- Conforto.

Através desta tríade podemos observar que a eficiência de uma intervenção ergonômica é muito importante, tanto para justificar o trabalho do ergonomista como para melhoria das condições da empresa (financeira, econômica, social ou profissional). Além da própria melhoria da eficiência dos trabalhadores.

A segurança é de extrema importância, tanto para os trabalhadores como para os empregados. A diminuição dos riscos indica uma maior preocupação com os funcionários. O conforto nos mostra que o indivíduo, quando em situações satisfatórias, produz e trabalha mais e com melhor humor.

### **Tipos Principais**

**Ergonomia de Correção:** atua de maneira restrita, modificando os elementos parciais do posto de trabalho, como: Dimensões, Iluminação, Ruído, Temperatura, etc.

## Símbolos de Identificação dos Grupos de Resíduos



Resíduos do grupo A e E são identificados pelo símbolo de substância infectante e frases de RISCO BIOLÓGICO ou RESÍDUO PERFUROCORTANTE.



Resíduos do grupo B são identificados através do símbolo de risco e com discriminação de substância química e frases de risco como: QUÍMICO ou INFLAMAVEL.



Os rejeitos do grupo C são representados pelo símbolo internacional de presença de radiação ionizante acrescido a expressão MATERIAL RADIOATIVO.



Os rejeitos do grupo D são representados pelo símbolo de RECICLAGEM e o rotulado correspondente segundo o tipo de material.

### CORES DE SINALIZAÇÃO PARA TUBULAÇÃO NBR 6493 de 30.11.1994

COR	LOCAL DE APLICAÇÃO
	Produtos químicos não gasosos
	Gases não liquefeitos
	Ar comprimido
	Vapor
	Vácuo
	Eletroduto
	Gases liquefeitos, inflamáveis e combustíveis de baixa viscosidade
	Materiais fragmentados (minérios), petróleo bruto
	Inflamáveis e combustíveis de alta viscosidade
	Água, exceto a destinada a combater incêndio
	Água e outras substâncias destinadas a combater incêndio

### Controle de estoque

Após realizar o armazenamento dos produtos temos que fazer um controle de estoque para evitar problemas como vencimento de produtos e falta de outros por exemplo.

– O consumo de produtos de acordo com a data de validade deles, é muito importante para evitar que produtos mais novos sejam consumidos primeiro que os mais antigos que vencerão primeiro. Para isso temos o sistema PVPS (primeiro que vence/primeiro que sai) sempre colocamos na frente os produtos que vão vencer primeiro para serem consumidos primeiro.

– Para facilitar o controle uma planilha simples deve ser feita, com informações como a preparação que será feita, a quantidade de cada alimento que será retirado da dispensa. É importante para que haja um controle que quando deve ser feito um novo pedido.

– Para ajudar no controle de estoque é importante que se faça um inventário, que nada mais é que a contagem dos itens que estão em estoque, essa verificação nos ajuda a ter noção dos produtos que estão há mais tempo em estoque, que estão saindo com mais frequência e os que não estão saindo. O inventário pode ser feito a cada 15, 30, 40 dias depende do gestor da UAN.

– Treinar alguns funcionários para que façam o inventário ajuda bastante, um funcionário bem treinado que domina a ferramenta proporciona uma boa execução reduzindo as falhas.

### — Combate a Insetos e Roedores

Ou Controle integrados de Pragas, tem por objetivo prevenir e corrigir a ação de pragas como insetos e roedores em ambientes como, áreas de suprimentos, estoques, cozinhas e qualquer outra área que apresente um ambiente propício para a presença dos mesmos que são: água, abrigo e alimento.

Para esse controle podemos utilizar medidas físicas, químicas e biológicas, mantendo a qualidade higiênico-sanitária e a segurança do alimento.

Para esta segurança é preciso manter alguns protocolos, como:

– Aplicar produtos desinfestantes ou dedetizantes por empresa prestadora de serviço de controle de vetores e pragas urbanas, licenciada no órgão de vigilância sanitária competente e os produtos utilizados devem estar regularizados na ANVISA, este serviço deve ser feito no mínimo a cada seis meses;

– A área externa deve ser livre de focos de insalubridade, como lixo, materiais em desuso, animais, insetos e outros, poeira e água parada;

– 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 sauté;
- 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 malélicas, é necessário o bom armazenamento e conservação, de cada tipo de alimento:

- Os Alimentos Perecíveis: carnes bovinas, suínas, aves e peixes, hortifrutis, 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;

• **Fibra Alimentar**

São de origem vegetal, não digerível pelo organismo, constituída de polissacarídeos, tem como função regularizar o hábito intestinal, aumentar o bolo fecal, controlar níveis de glicemia e colesterol e outras doenças.

Classifica-se entre fibras solúveis, aquelas que são solúveis em água, como por exemplo: Pectina, Gomas, Mucilagem, e algumas Hemiceluloses que estão presentes nas frutas, aveia, cevada e leguminosas. E fibras insolúveis, que não são solúveis em água, como por exemplo: Lignina, Celulose e a maioria das Hemiceluloses e suas fontes são as verduras, cereais integrais e o farelo de trigo.

A recomendação é de 20 a 35g/dia, segunda a ADA (American Diabetic Association).

• **Água**

Está presente em aproximadamente 70% do corpo, a água é um líquido insípido, incolor e inodora, que não fornece nenhuma caloria, mas está presente no transporte dos nutrientes, na absorção e excreção, na lubrificação de articulações e regula a temperatura corporal. Sua recomendação é de um consumo de 35 ml/kg de peso em adultos.

**Qualidade dos alimentos**

A qualidade do alimento está diretamente relacionada ao tipo de processamento que ele sofreu, assim distinguimos os alimentos em:

• **Alimentos in natura:** são obtidos diretamente de plantas ou de animais, que não sofreram qualquer alteração após deixar a natureza. Exemplo: legumes, verduras, frutas, batata, mandioca, outras raízes, ovos e leite de vaca.

• **Alimentos minimamente processados:** são aqueles alimentos in natura que foram submetidos a processos simples como, limpeza, remoção de partes indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e outros processos similares que não incluam a adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. Exemplo: arroz, farinhas, frutas secas e castanhas sem sal ou açúcar, cravo, especiarias e ervas frescas ou secas, massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água, carnes, leite pasteurizado, ultra-pasteurizado ou em pó e outros alimentos.

• **Alimentos processados:** em sua produção, principalmente na indústria, a adição de sal ou açúcar, ou até de outra substância de uso culinário aos alimentos de origem in natura para torná-los mais duráveis e agradáveis ao paladar. Exemplo: alimentos em conserva como, palmito, milho, ervilha, extrato de tomate (com sal e ou açúcar), frutas em calda e frutas cristalizadas, carnes salgadas; peixes enlatados, queijos e alguns pães.

• **Alimentos ultraprocessados:** são formulações industriais feitas com a utilização de substâncias extraídas de alimentos, constituintes de alimentos ou sintetizadas em laboratório, com técnicas de manufatura como, extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. Exemplo: bolachas e biscoitos, sorvetes, doces destinados a crianças como, bala, chiclete, misturas para bolo, barras de cereal, sopa e macarrão ‘instantâneos’, molhos prontos, salgadinhos, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas com açúcar e corantes, bebidas energéticas, produtos congelados, pães de forma, e produtos que incluam gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

**Estocagem de alimentos**

A estocagem correta dos alimentos é muito importante para o bom funcionamento de uma Unidade de alimentação - UAN, uma estocagem correta que atenda as necessidades da unidade no dia a dia traz diversos benefícios como não deixar os produtos estragarem por estar em uma temperatura inadequada até praticidade na hora de encontrar determinado alimento ou produto no estoque. Após o pedido ser feito e os alimentos ou produtos chegarem na unidade os seguintes passos devem ser seguidos:

- As mercadorias devem ser retiradas das caixas de papelão, sacos ou caixas do fornecedor;
- As embalagens devem ter a identificação como marca, nome do produto, data de validade, lote, composição do produto e registro no órgão competente ex. selo do SIF do Ministério da agricultura. Quando não houver esses dados nas embalagens que ficaram para armazenamento devemos fazer uma etiqueta com essas informações;
- Depois devemos separar alimentos de produtos de limpeza e descartáveis;
- Os produtos devem ser armazenados com pelo menos 25 cm do chão;
- Devemos guardar primeiro os produtos de congelador, câmara fria e geladeira;
- Os alimentos ou itens de limpeza devem ficar em locais de armazenamento separados, onde devemos deixar pelo menos 10 cm de distância da parede, 60 cm do teto para permitir a circulação de ar;
- Quando for necessário empilhar as embalagens devemos nos atentar a altura e alinhamento das pilhas, não devemos fazer pilhas muito altas para evitar possíveis acidentes;
- Os alimentos que estiverem em latas ou vidros devem ficar distantes dos grãos para evitar infestação de insetos;
- Vidros nunca devem ser armazenados de cabeça pra baixo para evitar que a tampa enferruje;
- Quando alguma embalagem estiver aberta ou for danificada devemos colocar o alimento em outra embalagem de plástico por exemplo e colocar uma etiqueta com todas as informações do produto, neste caso a validade será de 30 dias já que o produto foi aberto.

**Controle de estoque**

Após realizar o armazenamento dos produtos temos que fazer um controle de estoque para evitar problemas como vencimento de produtos e falta de outros por exemplo.

- O consumo de produtos de acordo com a data de validade deles, é muito importante para evitar que produtos mais novos sejam consumidos primeiro que os mais antigos que vencerão primeiro. Para isso temos o sistema PVPS(primeiro que vence primeiro que sai) sempre colocamos na frente os produtos que vão vencer primeiro para serem consumidos primeiro.
- Para facilitar o controle uma planilha simples deve ser feita, com informações como a preparação que será feita, a quantidade de cada alimento que será retirado da dispensa. É importante para que haja um controle que quando deve ser feito um novo pedido.
- Para ajudar no controle de estoque é importante que se faça um inventário, que nada mais é que a contagem dos itens que estão em estoque, essa verificação nos ajuda a ter noção dos produtos que estão há mais tempo em estoque, que estão saindo com mais frequência e os que não estão saindo. O inventário pode ser feito a cada 15, 30, 40 dias depende do gestor da UAN.