Questões Minerais - Nutrição Humana

1. Uma criança de 5 anos chegou ao HC e a equipe nutricional foi acionada. Constatou-se que o paciente não ingeria nada de vegetais verdes escuros e grãos integrais. A contabilização de cálcio estava acima do recomendado em 4 vezes e o magnésio bem abaixo. Sabendo que o cálcio em altas concentrações é um inibidor de absorção de magnésio, assinale a alternativa que representa os sintomas da situação (alta de cálcio e baixa de magnésio):
2. Fratura óssea, devido à osteomalácia.
3. Pressão baixa, devido à vasoconstrição.
4. **Cálculo renal, irritabilidade e tremores neuro-musculares.**
5. Desmineralização óssea.
6. M.P., 15 anos, apresentava um quadro de retardo de crescimento, desenvolvimento sexual alterado, perda de apetite e infecções constantes. A deficiência de qual mineral é a provável causa dessa condição clínica e quais alimentos seriam indicados para reverter essa situação:
7. Magnésio; rúcula, lentilha, leite e chia.
8. Zinco; omelete, alface, laranja e patinho moído.
9. Magnésio; salmão, peito de frango, queijo e ostra.
10. **Zinco; torta de frango, iogurte, arroz integral e fígado**.
11. Sobre o metabolismo do cálcio assinale a alternativa que melhor relaciona as causas, sintomas e tratamento da osteomalacia e osteoporose:
12. Osteomalacia. Causa: redução da produção de estrógeno. Sintoma: porosidade óssea. Tratamento: reposição paratormônio
13. Osteoporose. Causa: deficiência de vitamina D. Sintoma: redução da mineralização óssea. Tratamento: reposição paratotmônio.
14. **Osteomalacia. Causa: deficiência de vitamina D. sintoma: qualidade óssea é perdida, mas a quantidade permanece normal, tratamento: suplementação de vitamina D.**
15. Osteoporose. Causa: ingestão excessiva de cafeína e fibra. Sintoma: deposição óssea menor que reabsorção. Tratamento: dieta adequada e sedentarismo.
16. Um paciente com insuficiência renal crônica que realiza hemodiálise, faz uso de antiácidos e apresenta um quadro crônico de hiperparatireoidismo. Qual dos minerais abaixo pode ser afetado em maior proporção?
17. Selênio
18. Cobre
19. **Fósforo**
20. Ferro
21. B.G.S., tem 24 anos, vegetariana restrita, não consumindo, portanto, nenhum tipo de alimento de origem animal. Há 4 meses, ela vem apresentando episódios recorrentes de convulsão e necessita entrar com medicamento anticonvulsivantes, mais precisamente o Diazepam. Diante disso, busca um nutricionista, uma vez que leu na internet que o medicamento reduz a absorção de cálcio, porém, de acordo com exame de sangue, B.G.S. ainda apresenta calcemia normal. Sendo assim, quais os possíveis alimentos que o nutricionista recomendou com maiores níveis de cálcio para evitar a hipocalcemia e suas possíveis complicações:
22. Leite de gergelim, espinafre e farelo de aveia.
23. Feijão, cacau e café.
24. Leite de gergelim, cacau e brócolis com manjericão.
25. **Leite de Gergelim, grão de bico e tofu.**
26. A respeito de um consumo baixo (abaixo do necessário) e um consumo alto (excesso) de Mg, assinale a alternativa que condiz com estas condições, respectivamente.
27. Níveis séricos de Mg reduzem drasticamente e o consumo em excesso geralmente é tóxico.
28. Aumento de secreção de PTH e o excesso geralmente é tóxico.
29. **Aumento na secreção de PTH e o consumo em excesso geralmente não é tóxico**.
30. Deficiência pode causar manifestações como tremores, espasmos musculares, anorexia, vômitos, tetania, convulsões e coma, e excesso tem toxicidade sobre a função cardíaca.
31. J.F., 17 anos, chega ao nutricionista e queixa-se de cansaço e sonolência, deficiência de aprendizado e resfriados frequentes. Há 15 dias apresentou perda de sangue importante pela menstruação. Na realização do recordatório alimentar foi observado:

Café da manhã – café com leite e pão integral com queijo

Almoço – arroz integral, carne vermelha, espinafre, batata frita

Lanche da tarde – banana com aveia, café com leite

Jantar – macarrão integral com carne moída, espinafre

Ceia – leite com chocolate

Analisando o consumo alimentar e as queixas e um hemograma trazido pela paciente, o nutricionista concluiu que se trata de uma deficiência de ferro, que se deve a:

1. Pouco consumo de carne vermelha.
2. Falta de nutrientes que ajudam na absorção de ferro.
3. Pouco consumo de leite
4. **Excesso de nutrientes que competem na absorção de ferro.**
5. Um paciente chega ao nutricionista por meio de uma recomendação médica, por apresentar sintomas como náuseas, ânsias de vômito e erupções cutâneas. No decorrer da consulta, o nutricionista concluiu que o paciente possuía uma dieta relativamente equilibrada, com exceção de que em um momento da consulta o paciente relatou que consumia diariamente cerca de 100g Castanhas do Pará com a ideia de que era um alimento bom pra saúde. É possível que os sintomas relatados pelo paciente sejam reflexo de seus hábitos alimentares?
6. Não, castanhas possuem boas fontes de gordura.
7. **Sim, causado por intoxicação pelo excesso de castanhas, embora seja raro.**
8. Sim, causado pelo excesso de ferro e cobre.
9. Não, o excesso de castanhas ajuda na regulação do colesterol plasmático.
10. Para manter as recomendações de Manganês diária é necessário ingerir de 1,8 a 2,3 mg/dia de Mn encontrados em cereais integrais e vegetais folhosos. As deficiências são raras, entretanto, quais são as principais disfunções encontradas no organismo?
11. **Integridade da estrutura óssea.**
12. Aumento da degradação muscular
13. Formação de ácido úrico
14. Aumento de peso
15. Os hormônios tireoidianos são os principais reguladores do metabolismo. J.H.C, 41 anos foi diagnosticado com hipertireoidismo. Quais alimentos ele deve evitar na sua totalidade?:
16. Ostras, clara de ovo e peixes de água doce.
17. Clara de ovo, amendoim e massas.
18. **Sardinha, lagostas e ostras**
19. Lagosta, frutas nórdicas e azeite de oliva.
20. Tendo em vista um adulto que busque atingir o recomendado de flúor (4mg/dia) e cromo em sua alimentação diária e sabendo que 1 litro de água fluoretada contém 0,8 mg de flúor (em média) qual seria a quantidade de água ideal para que as necessidades diárias desse mineral fossem atendidas, caso ele não ingerisse nenhum outo alimento ou bebida? Além disso, selecione também na alternativa a que contenha 2 fontes ricas em cromo que contribuam para atingir seus objetivos.
21. **5L de água, carne bovina e arroz integral**.
22. 4L de água, leite e aveia.
23. 5l de água, carne bovina e queijo
24. 3L de água, macarrão e maçã
25. Qual seria o hábito alimentar diário recomendado para prevenção da deficiência de cobre no organismo?
26. Suplementação de vitamina C acompanhada de água com limão (vitamina C)
27. Excessivo consumo de ostras (rica em zinco).
28. **Consumo de frutas secas, aves, saladas folhadas acompanhadas de castanhas**
29. Ingestão de grandes porções de carne vermelha em duas refeições do dia (rica em ferro), além de suplemento de ferro
30. A respeito do fósforo, assinale a alternativa em que todos os itens apresentados são verdadeiros:
31. Para prevenir a instauração de deficiência, a recomendação diária para adultos é de 700 mg
32. É constituinte de ossos e dentes
33. Não tem relação com a produção de energia
34. Nos ossos se encontra na forma isolada
35. Grande parte da população apresenta deficiência em algum estágio da vida.
36. I, II, III
37. I, III, IV, V
38. II, IV.
39. **I, II.**
40. Um indivíduo notou que estava apresentando muito cansaço, suspeitou de um quadro de anemia e procurou um nutricionista. Os resultados dos seus exames indicaram uma deficiência de ferro. Quais das seguintes alternativas apresenta a menor recomendação alimentar, considerando os conceitos de absorção de ferro e a biodisponibilidade dos alimentos?
41. **Macarrão integral, farelo de aveia e leite integral**
42. Arroz integral, bife, banana e leite integral.
43. Arroz, feijão, suco de laranja.
44. Arroz, feijão, suco de abacaxi.