Perguntas referentes aos micronutrientes

Grupo 1: Gabriela B., Letícia Fernandes, Wigna Gabriela. Sarah Rufato, Juliana K., Vinícius Rodrigues, Gustavo, Christian Mendonça, Bruno Caetano.

1. Produtos de origem animal, queilose, glossite e coenzimas FAD e FMN são características relacionadas a qual vitamina hidrossolúvel?
2. Biotina (B8)
3. Ácido fólico
4. Vitamina C
5. **Riboflavina (B2)**
6. Assinale a alternativa que contém em sua totalidade reações com a vitamina C.
7. Converte Fe2 em Fe3 no intestino
8. Em sua forma oxidado é absorvida ativamente pelo enterocito
9. **Sua deficiência está relacionado com a dificuldade de retenção de cálcio e fósforo**
10. Não tem nenhuma relação com a ativação de ácido fólico.
11. Gestantes são pessoas com alto risco de deficiência em várias vitaminas, uma delas é essencial para o fechamento do tubo neural nas primeiras semanas de gestação. Pensando nisso, atualmente é exigido que a indústria comece a fortificar alimentos para que não haja sua deficiência na população. Que vitamina é essa?
12. Vitamina A
13. Niacina
14. Vitamina C
15. **Ácido fólico**
16. M.F. tem o costume de consumir 2 ovos crus diariamente. Recentemente passou a apresentar sinais cutaneos, intestinais e neurológicos. Esses sintomas podem indicar deficiência de:
17. **Biotina**
18. Ácido pantotênico
19. Ácido fólico
20. Vitamina B12
21. Quais sintomas estão relacionados com a deficiência e o consumo exagerado de B5 – ácido pantotênico, respectivamente?
22. Permeabilidade intestinal e anemia
23. Neuropatia e diarreia
24. **Menor resistência a infecções e motilidade aumentada do trato gastrointestinal**
25. Polifagia e dores de cabeça
26. Sobre os enunciados a seguir:
27. Participa da formação de neurotransmissores
28. A miocardite é causada por sua deficiência
29. Participa da ativação da glicogêncio fosforilase e, portanto participa da síntese de glicogênio no fígado e músculo
30. Participa como coenzima no metabolismo de aminoácidos e proteína.

Qual alternativa contém apenas as afirmações corretas para a vitamina B6?

1. I, III e IV
2. **I e IV**
3. III e IV
4. I e III
5. Qual das alternativas correlaciona corretamente a doença com a hipovitaminose que a causa?
6. Miocardite – ácido pantotênico
7. Mancha de Bitot – vitamina C
8. Desmielinização da bainha de mielina – vitamina C
9. **Beribéri – tiamina**
10. J.S.B, 64 anos, procura o serviço de saúde após ser submetida à cirurgia bariátrica. Queixa-se de sintomas depressivos, diarréia e apresenta quadro de anemia megaloblástica perniciosa, desenvolvido após o processo cirúrgico. Ao realizar o recordatório alimentar, o nutricionista percebe deficiência de cálcio na dieta. Devido à gravidade do quadro, o profissional adota como conduta a suplementação de:
11. Vitamina E
12. Vitamina B6
13. **Vitamina B12**
14. Vitamina C
15. A. T. havia sido diagnosticado como deficiente em vitamina B3 (niacina). Ao ir ao nutricionista, recebeu a orientação de incluir em sua dieta alimentos ricos em B3 e triptofano, de acordo com suas preferências alimentares. A.T. relatou ter adquirido o hábito de consumir leite, ovos e amendoim, mas os sintomas da deficiência permaneciam. Quais outros alimentos o indivíduo poderia incluir em sua dieta de modo a controlar de forma mais significativa a hipovitaminose? Escolha a alternativa que responda a pergunta na sua totalidade
16. Milho, limão e melão
17. **Fígado, carne de vaca e frango**
18. Cereais e frutas
19. Bala de caramelo e algodão doce
20. Uma das consequências da deficiência crônica de tiamina é o desenvolvimento de anorexia e sabe-se que essa vitamina é fundamental como precursor na produção de co-fatores enzimáticos. Dentre as alternativas abaixo escolha qual é o nome alternativo da tiamina dentre as vitaminas do complexo B e qual o nome da síndrome na sua deficiência que se relaciona com confusão mental e alucinações.
21. **B1 – Wernicke Korsakoff**
22. B1 – queilose
23. B2 – Beriberi
24. B2 – Pelagra

Grupo 2: Aline Aguiar, Ana Luíza Lopes, Ane Caroline, Isabela, Bruno Fagundes, Lucas Sampaio, Lucas Mendonça, Maria Beatrix, Paula Isis de Oliveira, Taís Pucci

1. A China é historicamente conhecida pela produção e beneficiamento de arroz. Tal processo de beneficiamento e refino dos grãos de arroz e trigo pode levar à perdas nutricionais dos alimentos. Relacione a vitamina perdida nesses alimentos durante o processo e a deficiência consequente:
2. **Tiamina (B1) – Beribéri**
3. Ácido ascórbico (Vitamina C) – Escorbuto
4. Cobalamina (B12) – Anemia
5. Niacina (B3) – Pelagra
6. Assinale a alternativa que contenha os itens corretos a respeito da riboflavina (Vitamina B2)
7. Alimentos ricos são leite, fígado bovino, e ovo.
8. O grupo populacional com recomendação de maior ingestão é o de crianças.
9. A absorção intestinal da vitamina acontece na forma das coenzimas FAD e FMN.
10. A deficiência está relacionada dermatite seborreica, fissuras labiais, opacidade da córnea e fotofobia.
11. Todas corretas
12. I, II, III
13. II e IV
14. **I e IV**
15. Assinale a alternativa que contempla características corretas da Niacina (B3).
16. É importante para síntese de PTN, LIP e CHO.
17. A recomendação diária para adultos é de 1,3 mg.
18. Sua deficiência causa pelagra, caracterizada por demência, dermatite e diarréia
19. Fígado, frango e legumes não são boas fontes de niacina.
20. I, II, III
21. II e IV apenas
22. **I e III apenas**
23. I, II e IV
24. Joana, de 28 anos, chegou ao hospital apresentando sintomas de diminuição da força muscular (astenia), inflamações na língua (glossite) e dermatite. Passou pelo médico e ele suspeitou que poderia ser deficiência de uma vitamina do complexo B, uma vez que ela havia utilizado isoniazida, pois havia passado por uma tuberculose. Então, o médico passou o caso para o nutricionista, que através do recordatório alimentar e questionário de frequencia alimentar observou uma baixa ingestão da vitamina \_\_\_\_. Conhecendo essa vitamina, sabe-se que a recomendação para ingestão diária dela para homem é \_\_\_\_\_\_ e que além de suplemento, a nutricionista poderia incentivar a paciente também ingerisse um dos alimentos abaixo:
25. B3; 1,3 mg/dia; arroz integral
26. B6; 0,6 mg/dia; farinha de arroz enriquecida
27. B6; 1,3 mg/dia; mingau de milho infantil
28. **B3; 16 mg/dia; farinha de arroz enriquecida**
29. J.V.L, 27 anos é fisioculturista e faz um consumo exagerado de ovo cru. 10% do VCT de sua dieta é proveniente de ovo cru. Sabe-se que o ovo cru possui avidina que diminui a biodisponibilidade de uma vitamina do complexo B. Pode estar com deficiência de qual vitamina?
30. Tiamina
31. **Biotina**
32. Riboflavina
33. Piridoxina
34. Sabendo que o ácido pantotênico é o precursor da acetil-Coa, assinale a alternativa que representa o que aconteceria em uma deficiência desta vitamina:
35. Aumento da síntese de colesterol
36. Aumento da síntese de ácidos graxos
37. **Diminuição da velocidade do ciclo de Krebs**
38. Aumento da via glicolítica
39. Qual a alternativa apresenta um alimento rico em vitamina C e a recomendação diária para adultos, mulher e homem, respectivamente?
40. Carne vermelha e 50 mg/dia
41. Tubérculos e 90 mg/dia
42. Laranja e 25 mg/dia
43. **Couve manteiga e 75 e 90 mg/dia.**
44. Um paciente vegetariano restrito foi diagnosticado com deficiência de vitamina B12. Sabendo que algumas das funções dessa vitamina é a de atuar na formação e manutenção da bainha de mielina e consequente manutenção do SNC, na síntese de DNA, na promoção de crescimento e na proliferação das células da medula óssea,qual é o possível sintoma que o paciente está queixando?
45. Sangramento nas gengivas
46. Euforia
47. **Anemia perniciosa**
48. Dermatite, diarreia
49. A ausência dessa vitamina durante a gravidez pode levar ao fechamento incompleto do tubo neural no feto, causando alterações como anencefalia levando à morte poucos dias após o nascimento. Essa vitamina é encontrada em grande quantidade em produtos de origem animal, principalmente em fígado bovino e de peru. O texto acima refere-se a vitamina:
50. **Ácido fólico**
51. Niacina
52. Piridoxina
53. Vitamina C
54. A vitamina biotina, B8, é muito importante para o catabolismo de nutrientes e síntese de ácidos graxos. As seguintes afirmações indicam grupos de risco para a carência dessa vitamina. Marque a alternativa incorreta:
55. Pacientes em nutrição parenteral prolongada Crianças com deficiência genética de biotinidase
56. Atletas que consomem ovo cru em excesso.
57. **Todas as alternativas estão erradas.**

Questões aluna Lívia Guimarães

1. Sabendo que a tiamina (B1) é uma vitamina importante como cofator de reações do metabolismo de CHO e aminoácidos, assinale a alternativa que contém alimentos fontes dessa vitamina:
2. **Mingau de milho, farinha de arroz enriquecida, farinha láctea.**
3. Arroz polido cozido, feijão
4. Suco de laranja, banana, acerola
5. Chocolate, mamão, banana
6. A vitamina biotina (B8) do complexo B é presente em alimentos como fígado, rim, manteiga de amendiom, ovos e legumes. Qual das alternativas abaixo representa ações da B8?
7. Melhora do humor
8. Melhora na qualidade do sono
9. **Catabolismo de glicose, ácidos graxos e alguns aminoácidos**
10. Melhora da diarréia

h

1. Qual das alternativas representa o grupo de risco de deficiência de ácido fólico?
2. Obesos e crianças
3. **Gestantes, idosos, e alcoolistas**
4. Atletas
5. Adultos em geral
6. Das inúmeras ações da vitamina B12, assinale a alternativa incorreta sobre suas funções:
7. Promoção de crescimento
8. Formação e manutenção da bainha de mielina
9. Síntese de DNA
10. **Indução de apoptose**
11. São sintomas da deficiência de vitamina C:
12. Vômitos e febre
13. **Sangramenbto de gengivas e edemas distais**
14. Fraqueza óssea
15. Insônia
16. Sobre a B2, assinale a alternativa verdadeira:
17. Provinda de alimentos, exclusivamente vegetais, principalmente folhas escuras
18. **As principais fontes são principalmente de origem animal, como fígado e ovos**
19. Abundante em industrializados
20. Não pode ser obtida pela alimentação
21. Dermatite, demência e diarreia são sintomas de deficiência de qual vitamina?
22. Vitamina C
23. Tiamina (B1)
24. **Niacina (B3)**
25. Cobalamina (B12)
26. A respeito da vitamina B6, assinale a alternativa que todas as afirmativas estão corretas:
27. A ingestão diária de adulto recomendada é de 1,3 mg/d
28. Frango, peixe e fígado são boas fontes
29. A deficiência pode causar anemia microcitária
30. **I e II**
31. II e III
32. III
33. Nenhuma