



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO/FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
Av. Dr. Arnaldo, 715 - Cerqueira César
CEP: 01246-904 São Paulo/SP
Tel./FAX: (011) 3061-7705 / 7701 / 7762
Tel.: (011) 3062.6748

EXERCÍCIOS DE IPC E IC

1. Numa Unidade de Alimentação e Nutrição será servida uma salada de rúcula com chuchu para 150 refeições. Deseja-se oferecer 100g de chuchu e 50g de rúcula para cada refeição. Calcular a quantidade que deverá ser comprada de cada alimento sabendo-se que o I.P.C. do chuchu é 2 e da rúcula é 1,4. (1,0)

2. Complete a tabela: (1,0)

Alimento	Peso bruto	Peso líquido	IPC
Alho	5g		1,02
Tomate	40g	36g	
Agrião		250g	2,47
Cebola	100g		1,2
Bisteca de boi	250g		1,39
Sobrecoxa de frango	250g		1,18
Limão		20g	3
Abacaxi		2000g	1,7

3. Uma Unidade de Alimentação e Nutrição serve 450 refeições por dia, de segunda a sexta-feira. A porção de arroz e feijão por refeição é de respectivamente 210g e 150 g. Sabendo-se que o I.C do arroz é 3 e o do feijão é 2,5, calcular a quantidade mensal de arroz e feijão que deverá ser comprada. (1,0)

Obs: Considerar 22 dias no mês.

4. Pretendo servir 150g de quibe para 350 refeições. Sabendo-se que para cada porção de 150g de quibe preciso de 50g de trigo para quibe hidratado, qual quantidade de trigo precisarei comprar, sabendo-se que o indicador de reidratação do quibe é 2,5? (1,0)

5. Pretendo preparar 250 refeições, servindo para cada pessoa 200g de macarrão já cozido. Sabendo-se que o I.C. do macarrão é 2,8, qual a quantidade de macarrão que deverá ser preparada? (1,0)

6. Calcule os pesos líquidos dos alimentos sabendo que cada ovo pesa em média 50g. Estime também IC sendo que o peso final da preparação, depois de cozida, foi de 1500 g. (1,0)

Alimento	Peso Bruto	Peso Líquido	IPC
ameixas com caroço	600 g		1,21
coco ralado	200 g		1
suco de maracujá	450 g		1,57
ovos	150 g		2,2
açúcar cristal	50 g		1
margarina	25 g		1
leite condensado	540 g		1
Peso Total			
IC			

7. Quando adquirimos 500g de carne, quanto teremos após a limpeza, considerando-se que o I.P.C. desse alimento é 2,3? (1,0)

8. Se um filé de linguado perde pela cocção (forno convencional) aproximadamente 40% de seu peso cru e seu IPC é de 2,0, quanto devo comprar para 500 pessoas, querendo oferecer uma porção de 120g (pronta)? (1,0)

9. Numa unidade de alimentação o contrato exige que se sirva uma porção de 150g de carne bovina pronta (Peso Cozido). Sendo o IC desta carne de 0,90 e o IPC de 1,25. Quanto necessito comprar de carne (PB), para servir 300 porções? (1,0)
10. Uma família quer oferecer um churrasco a 50 convidados considerando que cada um deles devera consumir aproximadamente 120 gramas de picanha pronta, Quanto deverá ser comprado de picanha, sendo que o IPC: 1,27 IC: 045. (1,0)