

Exercícios - Fibras

- 1) Quando as fibras chegam ao intestino, elas:
 - a) Não são quebradas por enzimas, como amilase
 - b) Alteram a reabsorção da bile
 - c) Alguns tipos aumentam a viscosidade do bolo fecal ao formar um gel
 - d) Diminuem a absorção de açúcares e gorduras
 - e) Todas as alternativas
- 2) As fibras **solúveis** apresentam benefícios importantes para a saúde, mas **principalmente** para a seguinte condição clínica:
 - a) Hipertensão
 - b) Obesidade
 - c) Hipercolesterolemia (Colesterol)
 - d) Cardiopatias
 - e) Epilepsia
- 3) NÃO é uma fonte de fibra **insolúvel**:
 - a) Frutas
 - b) Ovo
 - c) Hortaliças
 - d) Cereais (arroz)
 - e) Tubérculos e raízes
- 4) Considerando as propriedades das fibras e buscando evitar efeitos adversos é importante consumir esse tipo de alimento juntamente:
 - a) Água
 - b) Azeite
 - c) Industrializados
 - d) Fontes de vitamina C
 - e) Todas as anteriores
- 5) Escolha a opção que NÃO apresenta uma propriedade das fibras:
 - a) Aumentam a viscosidade
 - b) Capacidade de reter água
 - c) Aumento da massa fecal
 - d) Diminuem retenção de sal
 - e) Aumentam a solubilidade
- 6) Um paciente chega até você se queixando de “fezes amolecidas” (categoria 5-6 pela Escala Bristol) pelo menos 1x/dia. Leia as alternativas a seguir e selecione a alternativa que indica a melhor conduta:
 - I) Você estimula aumentar o consumo de fibras solúveis, busca entender o consumo alimentar e solicita exames.
 - II) Você estimula aumentar o consumo de fibras insolúveis e hídrico, busca entender o consumo alimentar e solicita exames.
 - a) Somente I.
 - b) Somente II.
 - c) I e II são condutas esperadas.
 - d) Encaminha para um especialista, já que essa dificuldade não se relaciona com o profissional de Nutrição.
 - e) Todas são incorretas.

