

- 1) Os compostos bioativos são encontrados naturalmente em alimentos vegetais e animais e exercem efeitos benéficos à saúde. Marque a alternativa INCORRETA em relação a esses compostos:
- a-) Catequinas são encontradas no chá verde e podem reduzir alguns tipos de câncer;
  - b-) Sulfurofano está nos vegetais crucíferos (brócolis, couve-flor) e possui propriedades similares às catequinas
  - c-) O sulfurofano é encontrado em alimentos de origem animal marinha e possui propriedades similares às catequinas
  - d-) Ácidos graxos ômega-3 podem ser encontrados em peixes e óleo de canola, e possuem benefício cardiovascular
  - e-) Os fitoquímicos encontrados nas frutas tem ação anti-inflamatória
- 2) Não é uma função dos antioxidantes:
- a) Combate aos radicais livres
  - b) Prevenção de oxidação lipídica
  - c) Prevenção de escurecimento enzimático
  - d) Aumentam o valor energético dos alimentos
  - e) Combate ao estresse oxidativo de plantas
- 3) Não é uma fonte de glicosinolato:
- a) Repolho
  - b) Couve flor
  - c) Brócolis
  - d) Couve manteiga
  - e) Rúcula
- 4) Em relação a utilização da produção científica que alega benefícios dos compostos bioativos pode se afirmar que:
- a-) São uma verdade absoluta, pois todos os estudos são bem elaborados;
  - b-) É essencial que o profissional da saúde tenha cautela e saiba ler artigos científicos
  - c-) Todos os testes apresentados em artigos têm a mesma qualidade e veracidade científica
  - d-) Mesmo sem comprovação científica, os compostos bioativos não trarão malefícios do ponto de vista financeiro, mental e fisiológico
  - e-) Todas estão corretas
- 5) Assinale a alternativa correta:
- a) É recomendado um consumo associado a uma alimentação equilibrada
  - b) Todas as alegações trazidas nos produtos (como os claims) são confiáveis
  - c) Só os ácidos ômega-3 apresentam propriedades bioativas comprovadas
  - d) Todos os alimentos com propriedades bioativas são "super alimentos"
  - e) Bioativos estão presentes somente em alguns tipos de frutas

6) Alimentos funcionais são sempre exóticos e por isso ricos em benefícios, enquanto que frutas e legumes convencionais não são considerados funcionais

A) Verdadeiro

B) Falso (correta)

8) Pode-se considerar alimento funcional:

A) Produtos em cápsula ou pó feitos de um alimento

B) Produtos na fronteira entre alimentos e medicamentos

C) Alimento ou ingrediente que produz efeitos metabólicos e/ou fisiológicos benéficos à saúde, devendo ser seguro

para consumo sem supervisão médica (correta)

D) Alimentos que podem substituir tratamentos médicos

E) Alimentos que são caros

9) Quais compostos que tem alegação aprovada pela ANVISA podem ser indicados para um paciente que possui triglicérides e colesterol elevados

A) Luteína e proteína de soja

B) Fitoesteróis, zeaxantina, luteína, beta glucana

C) Beta glucana, omega 3, fitoesteróis, proteína de soja (correta)

D) Fibras alimentares e FOS

E) Alimentos funcionais probióticos