

Bioquímica Nutrição Noturno QBQ-314

Exercícios Fontes de Nutrição

1. Definir aminoácido essencial e citar os aminoácidos essenciais para o homem.
2. Definir balanço de nitrogênio e citar as condições que levam a um balanço positivo ou negativo de nitrogênio.
3. Comparar a qualidade nutricional de proteínas de origem animal com a qualidade de proteínas de origem vegetal.
4. Indicar o valor recomendado de ingestão proteica para indivíduos adultos de países em desenvolvimento.
5. Quais as consequências nutricionais para crianças que:
 - a) não ingerem quantidades suficientes de proteínas
 - b) não ingerem quantidades suficientes de calorias e proteínas

Como isto pode ser detectado numa população?

6. Justificar a necessidade de ingerir uma quantidade mínima de carboidratos.
7. Indicar o valor recomendado de ingestão de gorduras, indicando os tipos de lipídios mais indicados e os menos indicados.
8. O que são micronutrientes e por que eles são importantes. Onde são encontrados?
9. O que aconteceria se ingeríssemos água destilada por longos períodos?
10. O que são vitaminas e como elas são classificadas. É possível ter hipervitaminose (ingestão excessiva de vitaminas)?