



Estudo dirigido – Segunda avaliação

Nutrição – 2009.1

1. Quais são os tipos de fibras alimentares? Cite três fontes alimentares de cada uma delas:
2. Qual tipo de fibra alimentar atua na redução das concentrações de colesterol total? Qual o mecanismo?
3. Cite três fontes alimentares de cada tipo de lipídio e comente a atuação de cada um deles sobre as concentrações de lipoproteínas:
4. Caracterize os papéis do exercício e das vitaminas C e E na produção e combate aos radicais livres:
5. Quais são os efeitos agudos e crônicos da suplementação de creatina em indivíduos responsivos?
6. Por quais razões a suplementação de creatina pode não ser efetiva em algumas pessoas?
7. Cite os efeitos da suplementação de HMB em indivíduos iniciantes em TCR e nos já treinados:
8. Posicione-se criticamente em relação à suplementação de NO₂:
9. Posicione-se criticamente em relação à suplementação de CLA:
10. Posicione-se criticamente em relação à suplementação de cafeína: