

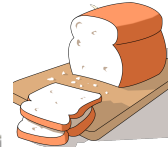




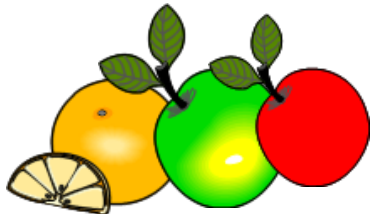


I principi nutritivi e gli alimenti

Principi nutritivi	ALIMENTI IN CUI SI TROVANO	Funzione
Proteine	UOVA, CARNI, PESCE 	FUNZIONE PLASTICA
	LATTE E DERIVATI, LEGUMI 	
Carboidrati	PANE, PASTA, CEREALI 	FUNZIONE ENERGETICA
	ZUCCHERI E DOLCIUMI 	
Grassi	OLIO, BURRO 	FUNZIONE ENERGETICA
	SALUMI, FRUTTA SECCA 	
Vitamine Sali min.	ORTAGGI 	FUNZIONE REGOLATRICE FUNZIONE REGOLATRICE/ PLASTICA
	FRUTTA 	

ACQUA: Contenuta quasi in tutti gli alimenti

I Principi Nutritivi

Le **proteine** svolgono la funzione di ricostruzione di cellule; possono essere bruciate per dare energie.

Gli **zuccheri** o **carboidrati** sono la maggior fonte di energia.

I **grassi** o **lipidi** sono "energia di riserva" e contengono più del doppio di energia degli zuccheri.

Le **vitamine** hanno la funzione regolatrice

I **sali minerali** hanno la funzione di ricostruzione dei tessuti.



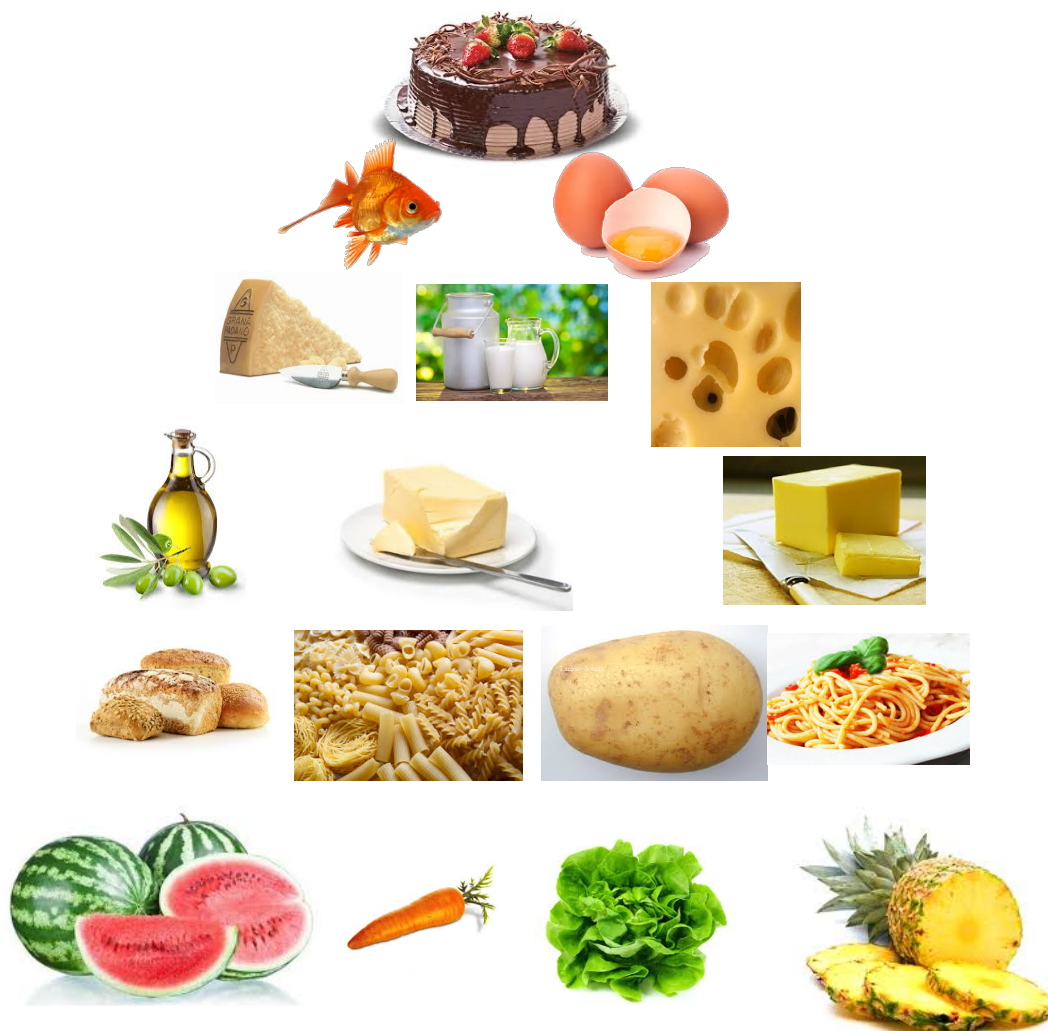
Gli alimenti



Sono distinti in:

- *Alimenti plastici: in particolare quelli ricchi di proteine*
- *Alimenti energetici: ricchi di carboidrati*
- *Alimenti regolatori: quelli ricchi di vitamine e sali minerali*





Ogni prodotto è in "ordine" di consumo: dal basso (cose che sarebbero da consumare quotidianamente) a l'alto (dove ci sono i cibi da consumare il meno possibile)

Leggere le etichette

Valori medi per	100ml di prodotti
ENERGIA	3382kj/823 kcal
GRASSI:	91,4g
Di cui:	
g. satur.	16,1
g. monos.	28,5
g. polinos.	46,8
carboidrati	0,0
di cui:	
Zuccheri	0,0
Proteine	0,0
Sale	0,0

ESEMPIO



OLIO DI PALMA



Fa male. Rovina il nostro sistema cardiocircolatorio. Provoca il diabete.

Forse è anche cancerogeno. Le accuse contro l'olio di palma, un grasso vegetale estratto dalle **drupe** (frutti simili alle olive) di alcune varietà di palme e molto presente nei nostri consumi alimentari, mettono paura.

Lo ritroviamo in una lunghissima lista nera di biscotti e merendine del supermercato, nelle farciture dei dolci confezionati e nelle creme spalmabili di cui siamo ghiotti sin da bambini, in quasi tutti i cibi pronti e persino nei prodotti per la prima infanzia.

GDA - le etichette nutrizionali

Avrete notato il termine GDA (Guideline Daily Amounts ovvero valori giornalieri di riferimento) sulle etichette alimentari, ma che cosa significa? I valori giornalieri di riferimento suggeriscono la quantità tale di energia e nutrienti che un adulto, in buono stato di salute, deve assumere quotidianamente.

Valore energetico		
kcal	213	Indica l'energia espressa in kcal fornita da 100 g di alimento
kJ	900	Indica l'energia espressa in chiloJoule fornita da 100 g di alimento
PROTEINE	5,3 g	Indica i grammi di proteine contenute in 100 g di alimento
CARBOIDRATI	58 g	Indica i grammi di carboidrati contenuti in 100 g di alimento
di cui zuccheri:di cui amido:	8 g50 g	Indica che i carboidrati presenti in 100 g di alimento sono costituiti da: x grammi di zuccheri semplicix grammi di amido
GRASSI	9 g	Indica i grammi di grassi contenuti in 100 g di alimento
di cui: - saturi - monoinsaturi - polinsaturi	4,3 g 3,3 g 1,4 g	Indica che i grassi presenti in 100 g di alimento sono costituiti da:x grammi di grassi saturix grammi di grassi monoinsaturi x grammi di grassi polinsaturi
FIBRA	9 g	Indica i grammi totali di fibra contenuti in 100 g di alimento
di cui:-solubile:-insolubile:	4 g5 g	Indica che la fibra presente in 100 g di alimento ècostituita da:x grammi di fibra solubilex grammi di fibra insolubile
SODIO	4 g	Indica i grammi di sodio contenuti in 100 g di alimento
Vitamine:		Indica il contenuto vitaminico in 100 grammi di alimento:
B1	0,3 mg 21%*	*RDA: rapporta il contenuto vitaminico con la scala RDA
B6	0,5 mg 30%*	
PP	6,8 mg 38%*	



Kcal: la chilocaloria (caloria nel linguaggio comune) rappresenta la quantità di calore necessaria per portare la temperatura di 1 Kg di acqua distillata da 14,5°C a 15,5°C. Nel linguaggio comune il termine chilocaloria viene abbreviato a caloria, commettendo in realtà un errore di valutazione in quanto una chilocaloria equivale a 1000 calorie.

Kjoule: nel sistema internazionale l'unità di misura del calore non è la caloria ma il joule. Tale valore dev'essere specificato in etichetta per adeguarsi agli standard internazionali.

Una caloria equivale a 4,186 joule, quindi per passare da kcal a kjoule basta moltiplicare per 4,186.

Il valore energetico di un alimento ci permette di capire se si tratta di un cibo ipo- o iper-calorico, sia in termini generali che specifici (per esempio confrontandolo con gli alimenti dello stesso gruppo).

L'IMPORTANZA DI UNA BUONA COLAZIONE

Una buona colazione deve dare il 25% dell'energia quotidiana



20 cal.



250ml



150ml



35cal.



20g



40g



70cal.



140cal

xRAGAZZE 2150 ♀
(GIORNALIERE)
xRAGAZZI 2550 ♂

LA MIA COLAZIONE:

Bicchiere di
latte caldo +
cacao = 380ca. CAL.

CIBI - Copia.notebook