

ALIMENTI NUTRIZIONE E DIETETICA

Coordinatrice: prof.ssa Loredana Vicelli, docente di chimica e tecnologia

Prontario guida per imparare a conoscere i cibi che utilizziamo ed elaborazione di una dieta specifica individuale in base al proprio dispendio energetico

Capitolo 1

Analisi e calcolo del dispendio energetico nelle più comuni forme di attività dell'organismo umano

Capitolo 2

Bisogni energetici ed equilibri nutrizionali. Metabolismo basale. Azione dinamica specifica degli alimenti. Equilibri nutrizionali. Valore calorico degli alimenti. Razionamento dei pasti.

Capitolo 3

Calcolo del peso teorico e del fabbisogno in termini calorimetrici in base all'alternanza di attività fisica e riposo nell'arco delle 24 ore.

Capitolo 4

Costituenti biochimici specifici degli alimenti e loro funzioni metaboliche.

Bevande: valore energetico ed assorbimento.

Prodotti dietetici.

Qualità degli alimenti e loro conservazione

Capitolo 5 - *Malnutrizioni*

Alimentazione nelle collettività. Alimentazione e lavoro. Alimentazione nello sport. Alimentazione in gravidanza e durante l'allattamento. Diete specifiche per prevenire l'infarto e per l'anziano.

Capitolo 6

Elaborazione di una dieta personalizzata in base al fabbisogno calorimetrico specifico individuale, utilizzando specifiche tabelle che riportano l'apporto in termini di calorie, in base alla composizione dei diversi alimenti.