ALIMENTAZIONE

(2017-2020)

**Primo anno**

Concetto di alimentazione

Alimenti e nutrienti

Macronutrienti e micronutrienti

La funzione degli alimenti nel nostro organismo

Alimenti energetici, plastici, regolatori, idrici e nervini.

Carboidrati:

* Funzioni dei carboidrati
* Classificazione: semplici e complessi
* Monosaccaridi, disaccaridi e polisaccaridi
* Fibra alimentare e salute intestinale
* Alimenti che li contengono
* Fabbisogno di carboidrati
* Sintomi da eccesso, sintomi da carenza

Proteine:

* Funzioni delle proteine
* Classificazione: basso, medio e alto valore biologico
* Proteine e alimentazione vegetariana
* Alimenti che li contengono
* Fabbisogno di proteine
* Sintomi da eccesso, sintomi da carenza

Lipidi:

* Funzioni dei lipidi
* Classificazione: saturi ed insaturi
* Colesterolo e omega 3
* Alimenti che li contengono
* Fabbisogno di lipidi
* Sintomi da eccesso, sintomi da carenza

Vitamine idrosolubili e liposolubili

* Alimenti che li contengono
* Funzione nell’organismo
* Sintomi da eccesso, sintomi da carenza

I sali minerali

* Alimenti che li contengono
* Funzione nell’organismo
* Sintomi da eccesso, sintomi da carenza

Apparato digerente e digestione

* Organi dell’apparato digerente
* Enzimi e digestione
* Assorbimento dei nutrienti

**Secondo anno**

Fattori che condizionano il metabolismo (età, sesso, attività fisica...)

* Peso ideale e IMC
* Calcola il proprio fabbisogno energetico giornaliero
* Metabolismo basale, metabolismo di lavoro, metabolismo digestivo

Linee guida per una sana alimentazione

Ripartizione delle calorie nella giornata

Ripartizione delle calorie dai nutrienti

Il diario alimentare:

* Analisi delle kcal degli alimenti,
* Calcolo delle calorie della propria dieta,
* La porzione alimentare

La dieta in funzione dell’età

* Principi base per una corretta alimentazione,
* La dieta del neonato e l’importanza del latte materno
* Lo svezzamento
* La dieta del bambino
* La dieta dell’adolescente La dieta dell’adulto
* La dieta dell’anziano

Gli alimenti base della dieta mediterranea

* Piramide alimentare della dieta mediterranea,
* Piramide alimentare della dieta americana,
* Vantaggi e svantaggi delle due diete

Le diete vegetariane permissive e restrittive:

* Vegetariana
* Vegana

**Terzo anno**

~~Concetto di salute e malattia~~

~~Alimentazione e patologie~~

* ~~Obesità e sovrappeso (cause, effetti, terapia)~~
* ~~Malattie Cardiovascolari: ipertensione, aterosclerosi e ipercolesterolemia (cause, effetti, terapia)~~
* ~~Diabete (cause, effetti, terapia)~~
* ~~Tumori (cause, effetti, terapia)~~
* ~~Allergie e intolleranze alimentari: Celiachia e intolleranza al lattosio.~~
* ~~I principali allergeni alimentari~~
* ~~DCA: Anoressia e Bulimia~~