

I Principi Nutritivi



I Principi Nutritivi

I principi nutritivi sono sostanze chimiche che si trovano in tutti gli alimenti ma in quantità diverse.

I Principi Nutritivi

I principi nutritivi agiscono nell'organismo in tre modi:

1. fornendo energia necessaria per lo svolgimento delle attività dell'organismo (funzione energetica);
2. apportando i materiali necessari per la costruzione e il mantenimento dei tessuti corporei (funzione costruttrice e riparatrice);
3. fornendo le sostanze capaci di garantire lo svolgimento delle funzioni metaboliche. (funzione equilibratrice, regolatrice, protettiva).

I Principi Nutritivi

In genere gli alimenti forniscono solo alcune caratteristiche nutritive. Per questo è importante consumarli associandoli tra loro, in modo da compensarne le carenze.

I Principi Nutritivi

I principi nutritivi vengono classificati in **macronutrienti** e **micronutrienti** in funzione della quantità che deve essere assunta giornalmente.



I Principi Nutritivi

Macronutrienti

- Proteine
- Lipidi
- Glucidi



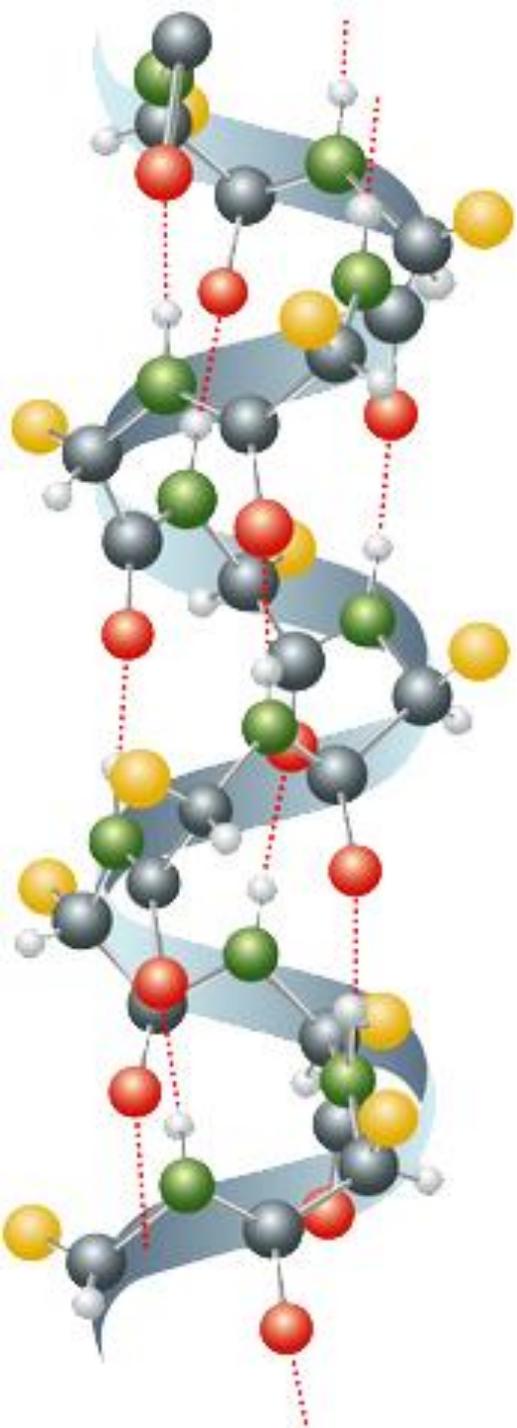
I Principi Nutritivi

Micronutrienti



Le Proteine

Le proteine sono
grosse molecole
formate da una catena
di unità elementari, gli
aminoacidi.



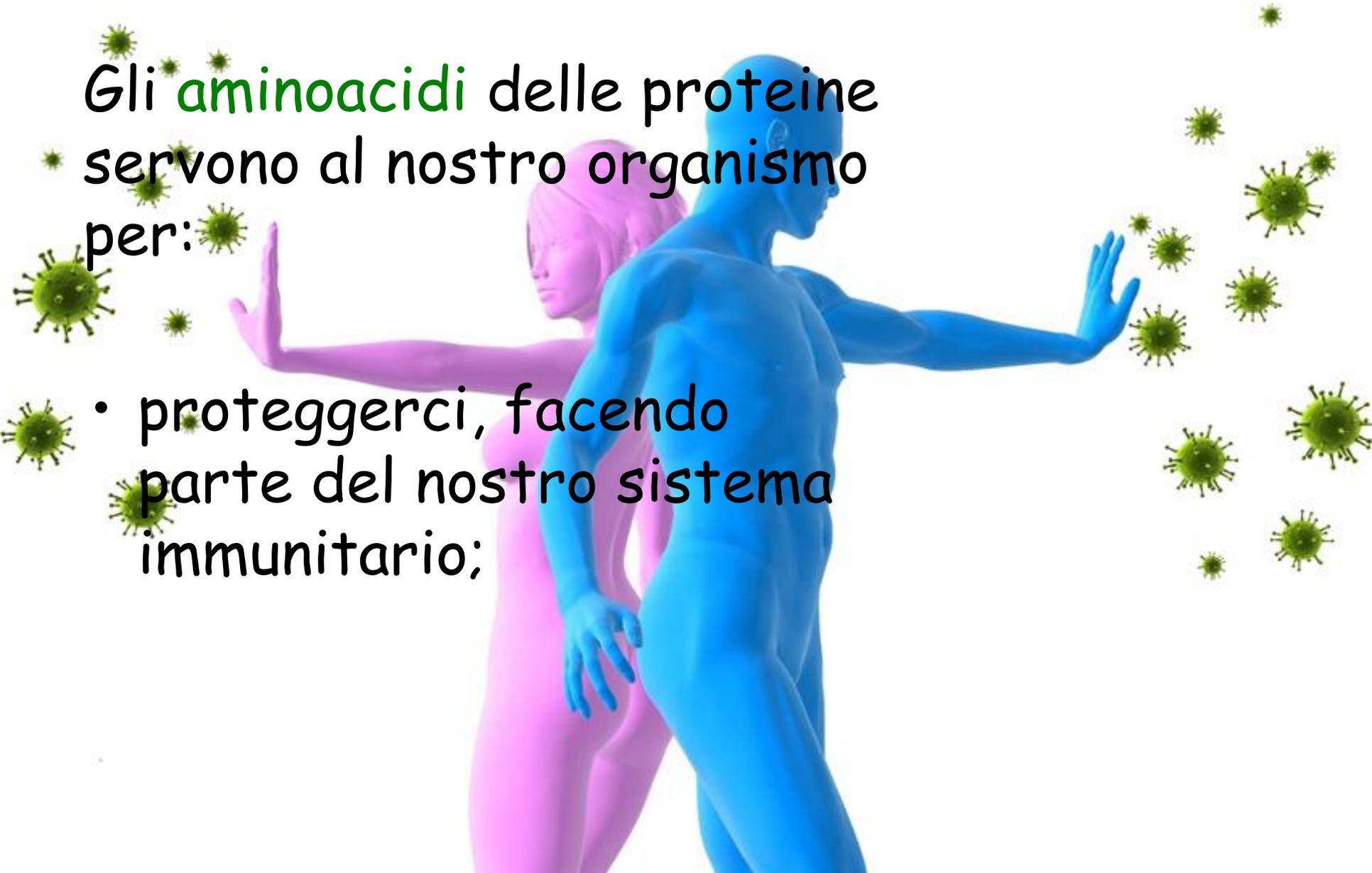
Le Proteine

Gli **aminoacidi** sono i “mattoni” con cui vengono costruite le proteine e a seconda di come vengono assemblati danno origine a proteine con diverse caratteristiche e quindi diverse funzioni.

Le Proteine

Gli **aminoacidi** delle proteine servono al nostro organismo per:

- proteggerci, facendo parte del nostro sistema immunitario;



Le Proteine

Le maggiori fonti alimentari di proteine sono di origine animale, come la carne, il pesce, il latte e le uova.

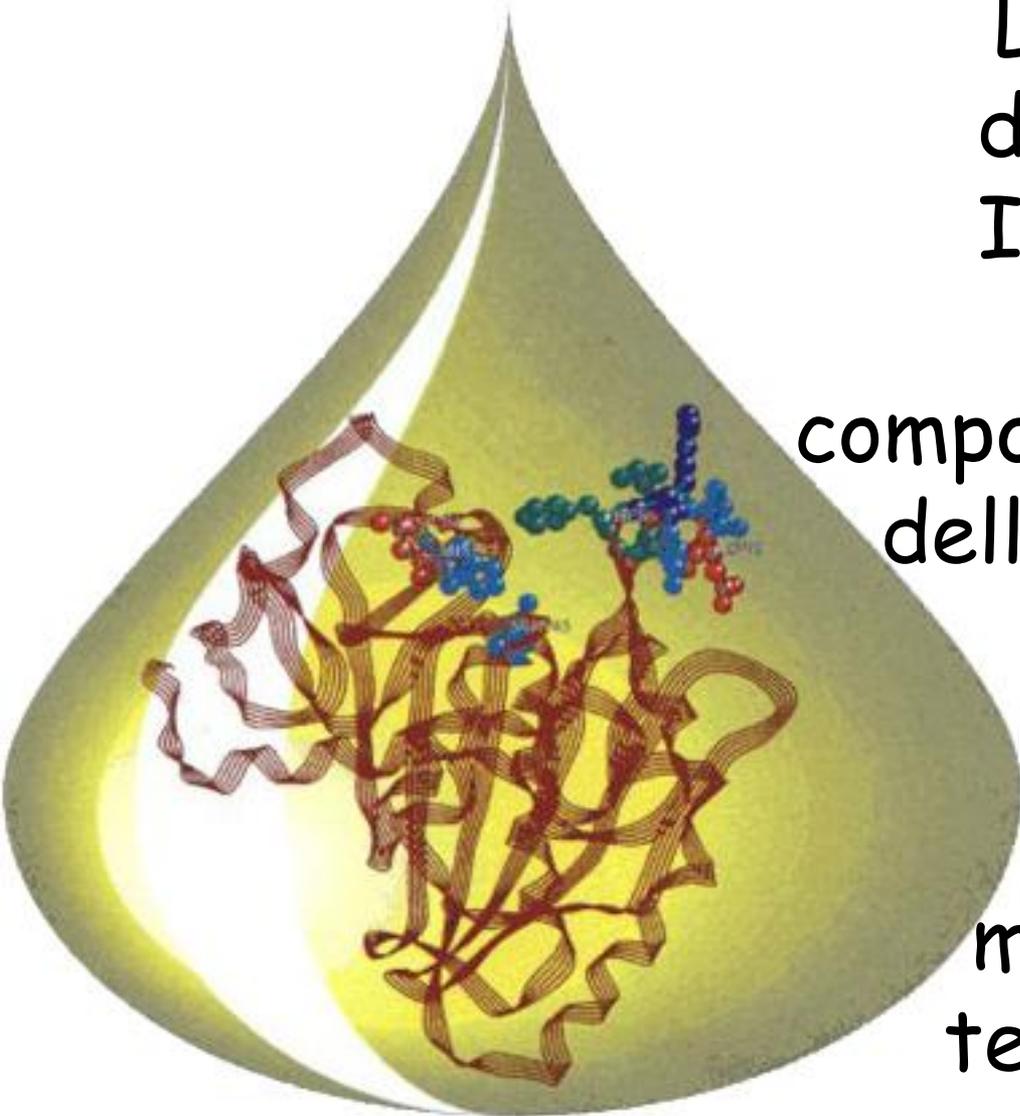


Le Proteine

Aminoacidi non essenziali sono presenti anche in alimenti di origine vegetale, come cereali (riso e frumento) e legumi.



I Lipidi



La principale funzione dei lipidi è energetica. Inoltre hanno un ruolo plastico essendo componenti della struttura delle cellule. Permettono l'assorbimento di 4 importanti vitamine e contribuiscono a mantenere costante la temperatura del corpo.

I Lipidi

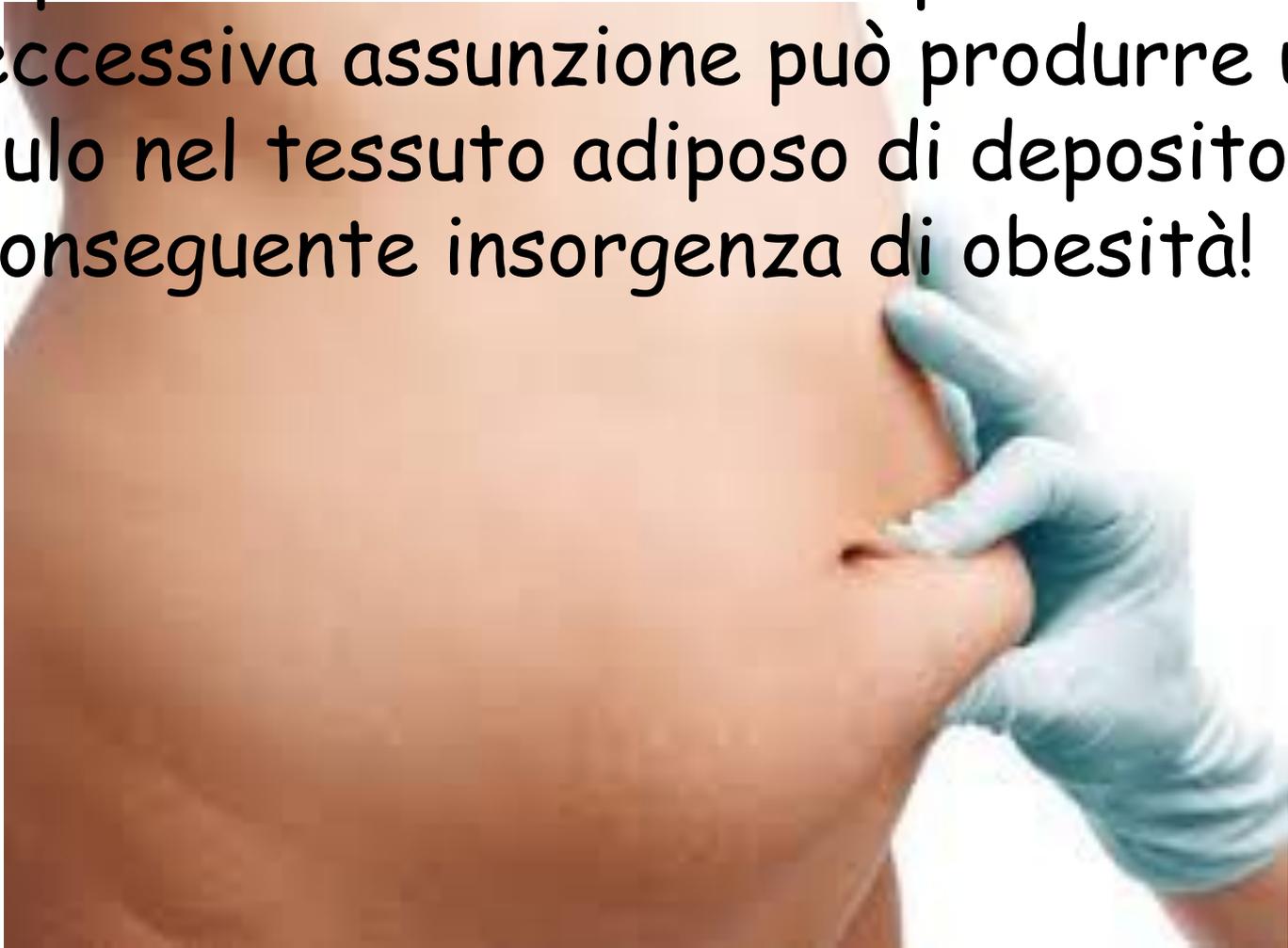
I lipidi possono essere solidi (**grassi**)
oppure liquidi (**oli**).

Provengono da diverse fonti: olio di oliva
o di semi, burro, il grasso nella carne ...



I Lipidi

I lipidi sono nutrienti indispensabili ma un'eccessiva assunzione può produrre un accumulo nel tessuto adiposo di deposito con conseguente insorgenza di obesità!



I Lipidi

I lipidi di origine animale apportano tutti, anche se in diversa misura, il colesterolo, che è ritenuto nocivo se assunto in notevole quantità.

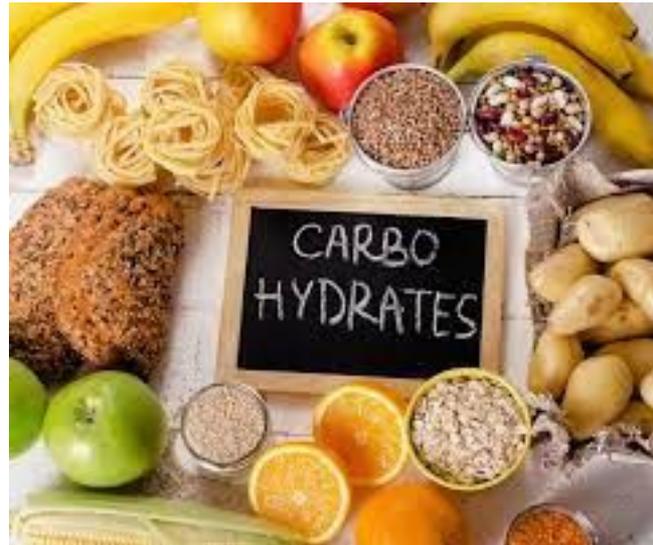
I Lipidi



I lipidi di origine vegetale invece contengono acidi grassi insaturi che abbassano la colesterolemia e la deposizione del colesterolo nei vasi sanguigni.

I Glucidi

“Glucidi” è una parola che deriva dal greco e significa “sostanze dolci”; i glucidi sono comunemente chiamati zuccheri o carboidrati.



I Glucidi

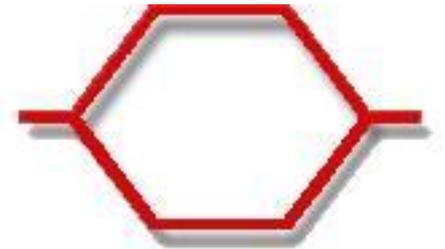
La principale funzione dei glucidi è fornire energia all'organismo.

I glucidi vengono “bruciati” prima di altre sostanze, per cui è importante averne sempre una riserva sufficiente.

I Glucidi

I glucidi si dividono in semplici e complessi:

i glucidi semplici possono essere costituiti da una sola molecola (glucosio, fruttosio, galattosio) o da 2 molecole (saccarosio, maltosio, lattosio);

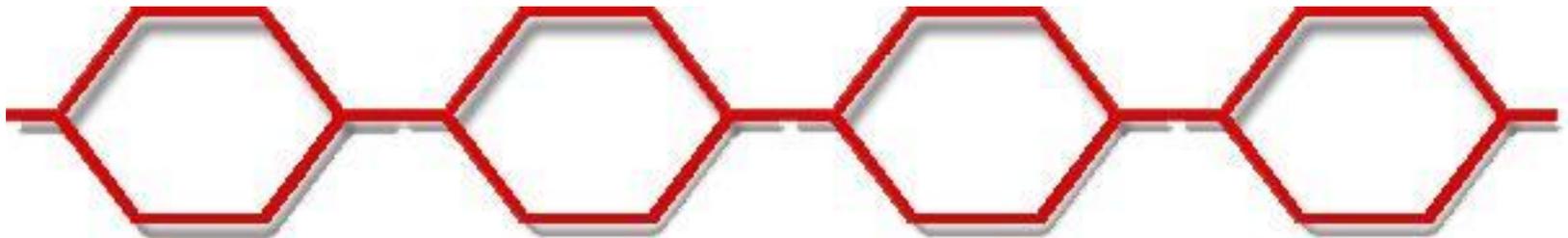


Monosaccaride

I Glucidi

I glucidi si dividono in semplici o complessi:

i glucidi complessi sono a base d'amido, una molecola costituita da alcune centinaia di molecole di glucosio.



Polisaccaride

I Glucidi

I glucidi semplici sono presenti in tutti i prodotti alimentari dal gusto zuccherato: miele, confetture, zucchero, cioccolato, torte, caramelle, bevande zuccherate...

I glucidi complessi si trovano soprattutto nei cereali, nei legumi secchi, nelle patate e nei farinacei in genere.

Le Vitamine

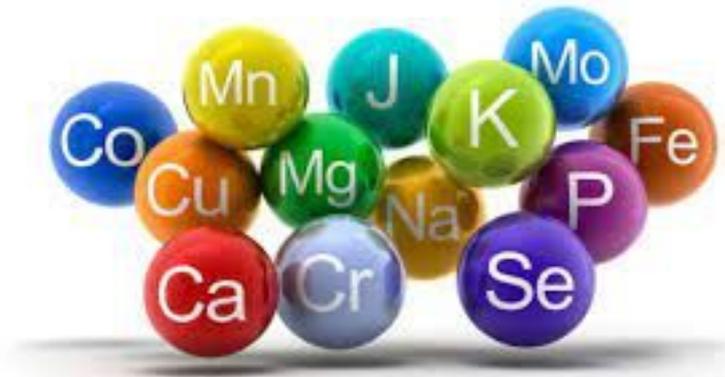
Le vitamine, in base alla loro solubilità (nei grassi o in acqua), si dividono in due grandi gruppi:

vitamine liposolubili

vitamine idrosolubili

I Sali Minerali

I sali minerali sono degli elementi semplici la cui presenza nel nostro organismo, in piccole quantità, è indispensabile per la vita e la salute.



I Sali Minerali

Come avviene per le vitamine, l'uomo non è in grado di sintetizzare i sali minerali: è indispensabile, perciò, introdurre quotidianamente dosi sufficienti di ognuno dei minerali necessari all'assolvimento di tutte le funzioni vitali.

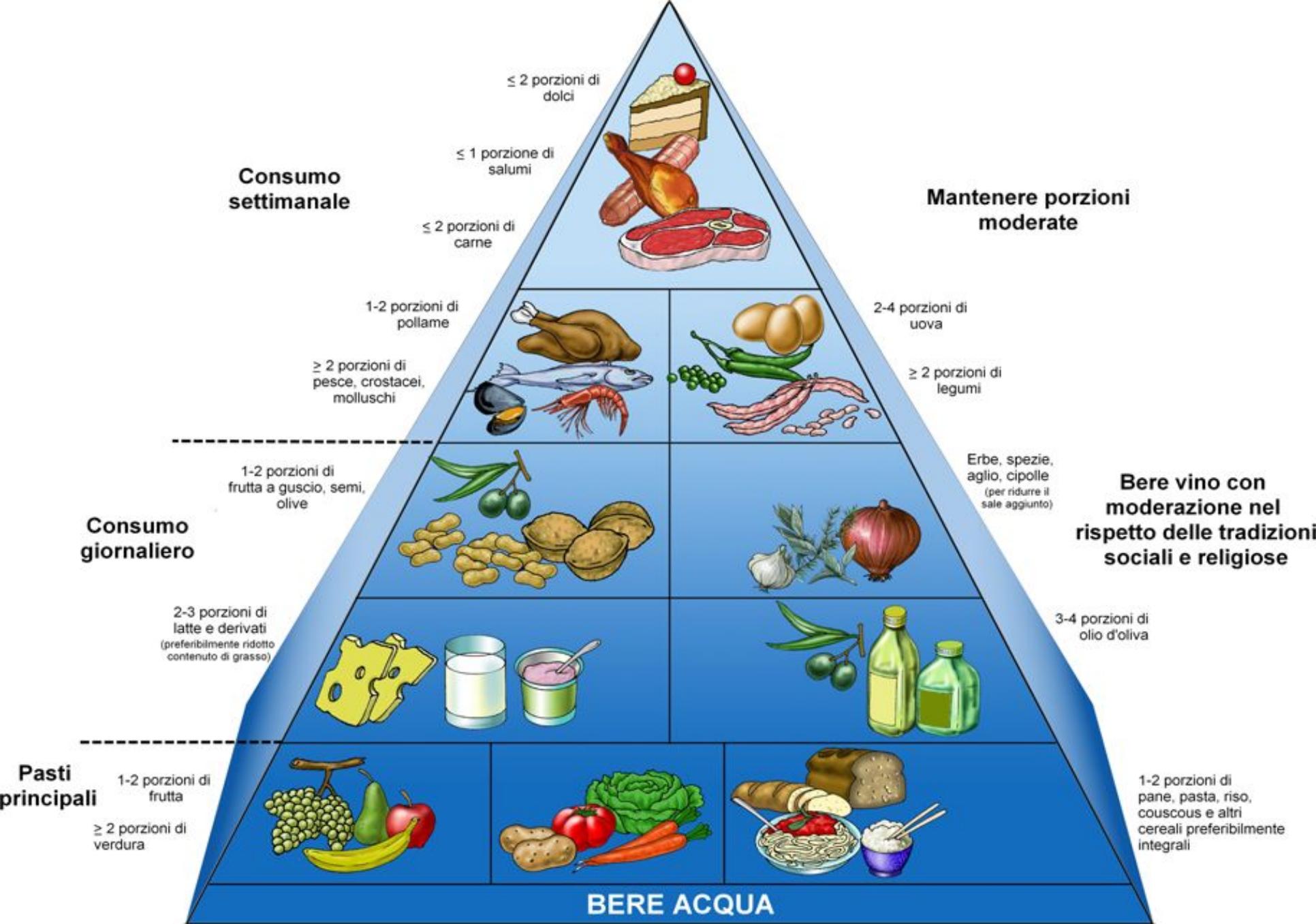
La Dieta Corretta

Con la frase “dieta corretta” si deve intendere l'introduzione nel nostro corpo delle giuste quantità di quei principi nutritivi appena visti.



La Dieta Corretta

Per capire in modo semplice in quali proporzioni vanno consumati i diversi alimenti è utile la Piramide Alimentare.



Consumo settimanale

Mantenere porzioni moderate

≤ 2 porzioni di dolci

≤ 1 porzione di salumi

≤ 2 porzioni di carne

1-2 porzioni di pollame

2-4 porzioni di uova

≥ 2 porzioni di pesce, crostacei, molluschi

≥ 2 porzioni di legumi

1-2 porzioni di frutta a guscio, semi, olive

Erbe, spezie, aglio, cipolle (per ridurre il sale aggiunto)

Bere vino con moderazione nel rispetto delle tradizioni sociali e religiose

Consumo giornaliero

2-3 porzioni di latte e derivati (preferibilmente ridotto contenuto di grasso)

3-4 porzioni di olio d'oliva

Pasti principali

1-2 porzioni di frutta

≥ 2 porzioni di verdura

1-2 porzioni di pane, pasta, riso, couscous e altri cereali preferibilmente integrali

BERE ACQUA

Attività fisica

Convivialità

Stagionalità

Prodotti locali