

ARGOMENTI SVOLTI

- **Ripasso dei principi nutritivi**
Glucidici, Protidici, Lipidici, Vitamici e sali minerali
- **L'apparato digerente**
Struttura e funzionamento
- **Elementi di bioenergetica**
metabolismo, anabolismo e catabolismo; misura dell'energia nell'alimentazione;
metodi di misura del dispendio energetico mediante calorimetria diretta e indiretta;
fabbisogno energetico totale giornaliero;
peso ideale ed i metodi di calcolo
- **Dietologia**
UDA: La dieta equilibrata. Linee guida per una sana alimentazione. Alimentazione e salute; alimentazione e nutrizione.
Ripartizione di energia e nutrienti nei vari pasti, variazioni dei bisogni nutrizionali a seconda dell'età o durante la gravidanza e l'allattamento
- **Dietoterapia**
malnutrizione, obesità, diabete 1 e 2, malattie cardiovascolari, disturbi del comportamento alimentare, alimentazione e tumori



L'insegnante
Prof.ssa Valeria Sebastiani

