



GIANLUCA TIBERINO
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
DOCENTE DI SCIENZA DEGLI ALIMENTI



MAPPE CONCETTUALI



GIANLUCA TIBERINO
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
DOCENTE DI SCIENZA DEGLI ALIMENTI





GIANLUCA TIBERINO
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
DOCENTE DI SCIENZA DEGLI ALIMENTI



MACRO-MICRO NUTRIENTI



GIANLUCA TIBERINO
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
DOCENTE DI SCIENZA DEGLI ALIMENTI





I GLUCIDI (o carboidrati)



hanno per unità di base i

monosaccaridi

- glucosio**
frutta e miele
- fruttosio**
frutta, miele, altri vegetali
- galattosio**
latte

che si uniscono mediante

legame glucosidico

disaccaridi (2 monosaccaridi)

oligosaccaridi (2-10 monosaccaridi) detti anche glucidi semplici

polisaccaridi (più di 10 monosaccaridi)

- saccarosio (glucosio + fruttosio) contenuto in zucchero da tavola, frutta e miele
- maltosio (2 molecole di glucosio) contenuto nel malto
- lattosio (glucosio + galattosio) contenuto nel latte

glucidi semplici

glucidi complessi

glucosio

hanno funzione

energetica

- pronto uso (glucosio)
- riserva (glicogeno)

e forniscono 4 kcal/g

plastica

come costituenti di

- acidi nucleici
- membrane cellulari
- guaina mielinica del tessuto nervoso

protettiva

perché aiutano il

fegato

a eliminare

nel metabolismo dei

sostanze tossiche

lipidi

devono rappresentare il

45-60% dell'energia totale

da coprire prevalentemente in forma di

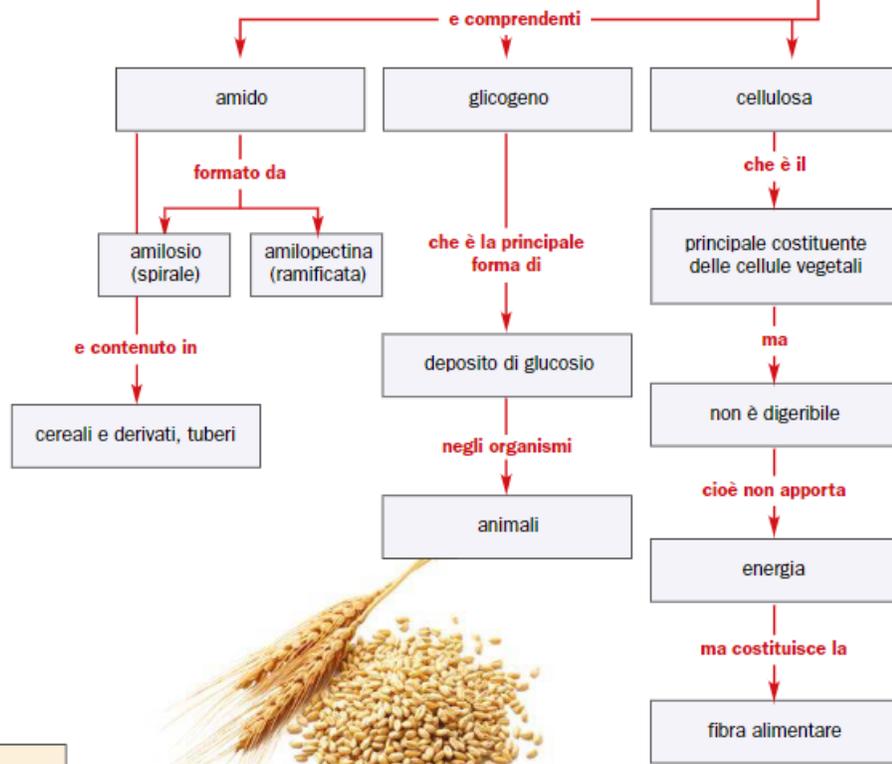
glucidi complessi

mantenendo la quota di

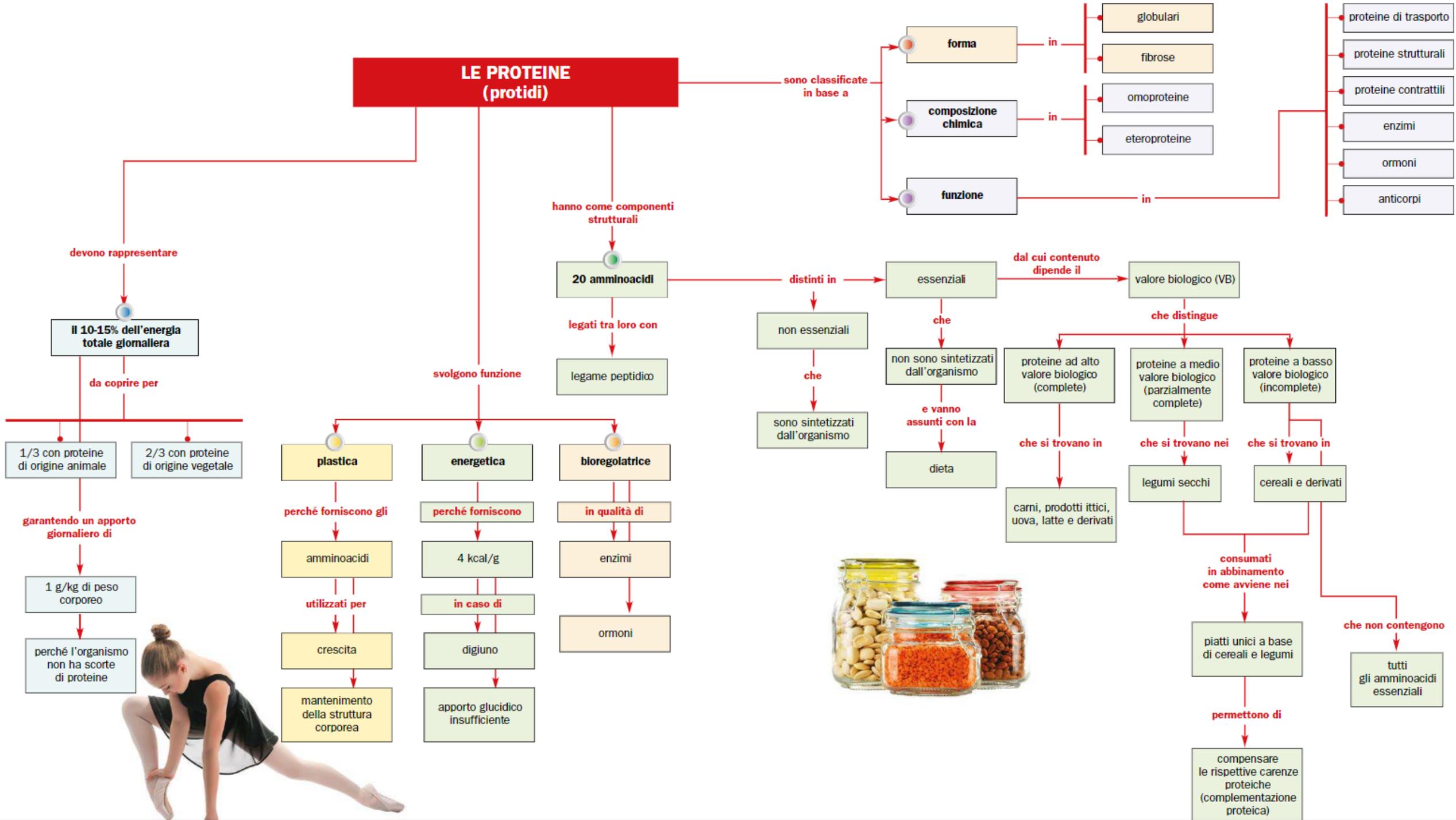
glucidi semplici

al di sotto del

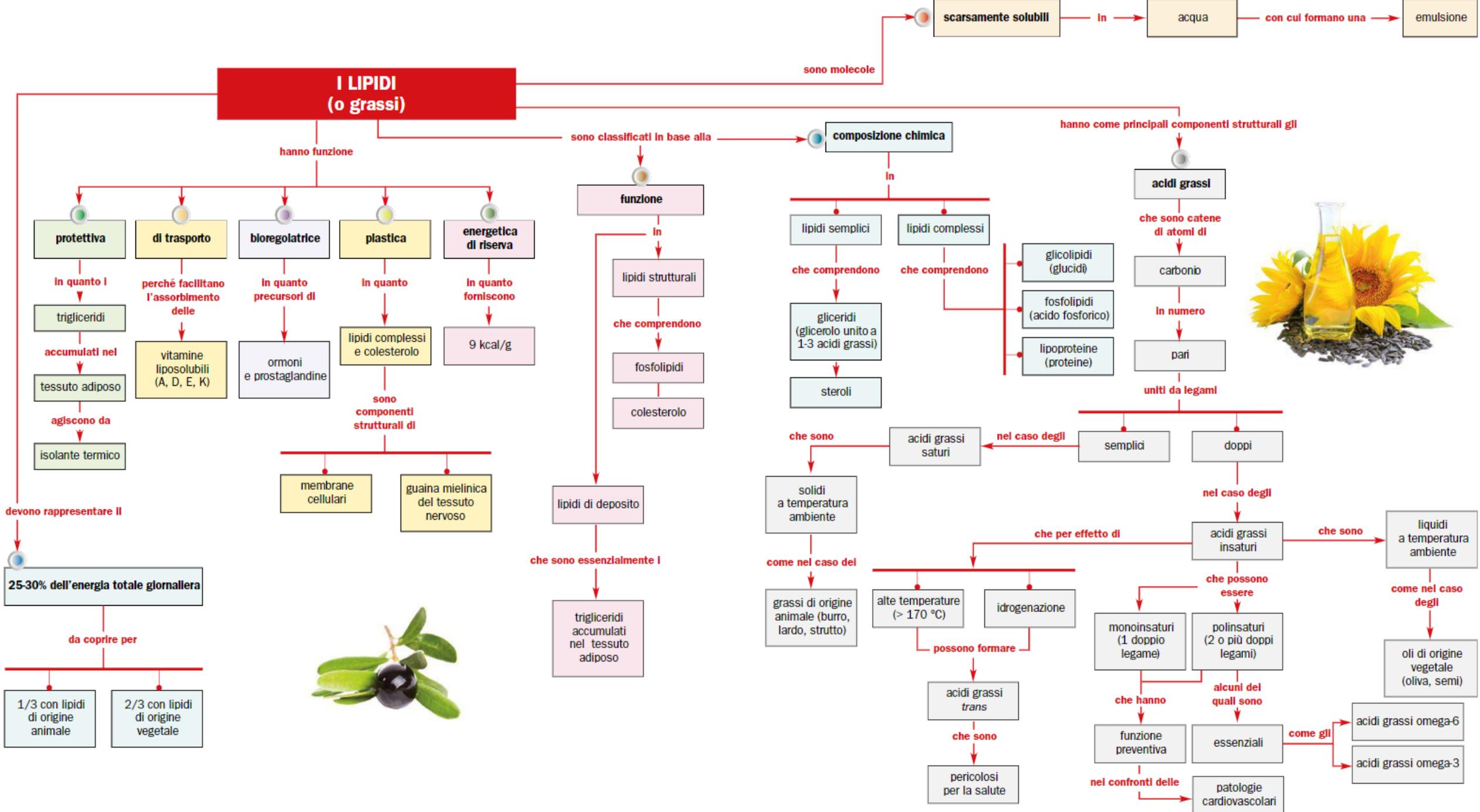
15%



LE PROTEINE (protidi)

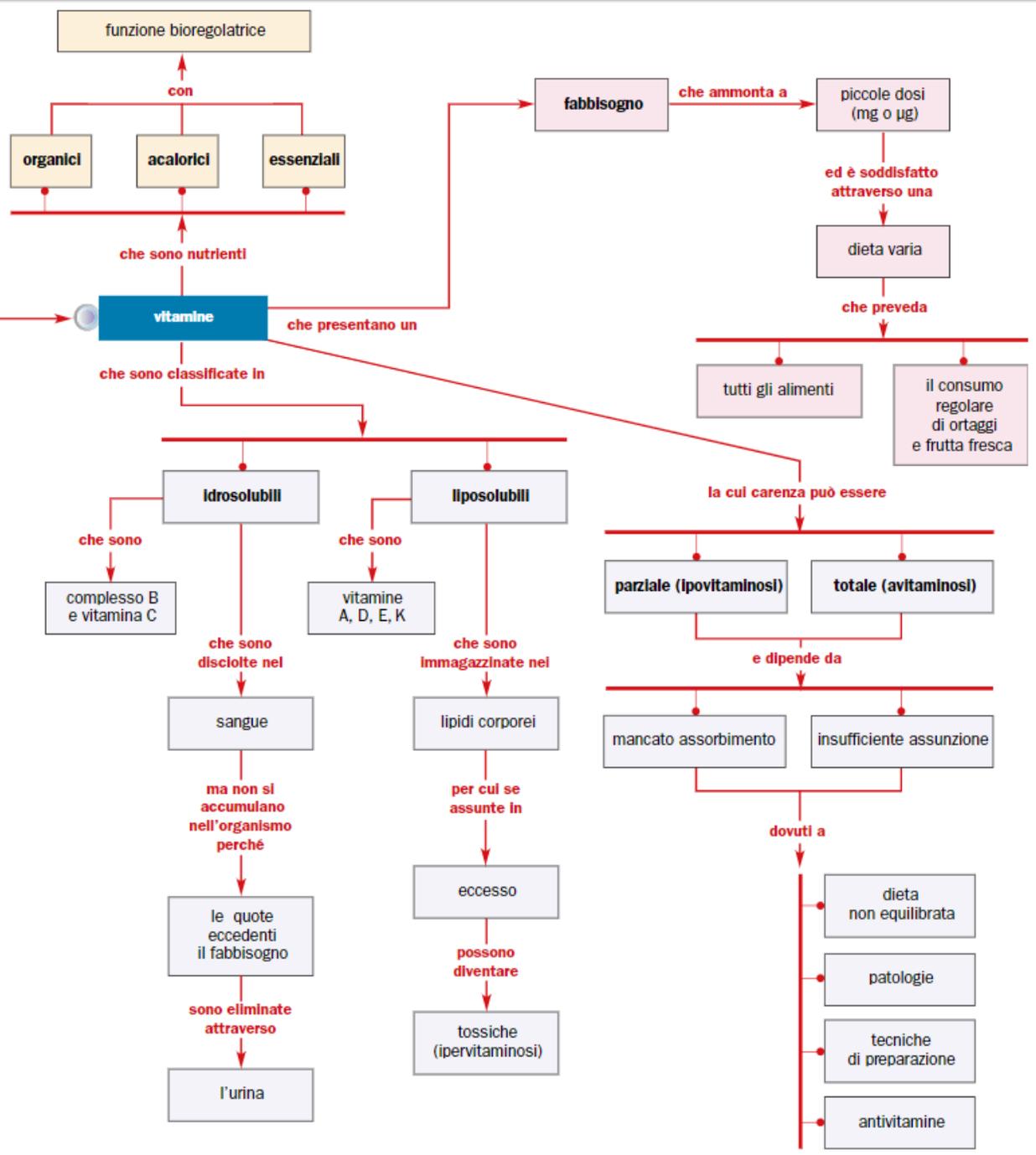
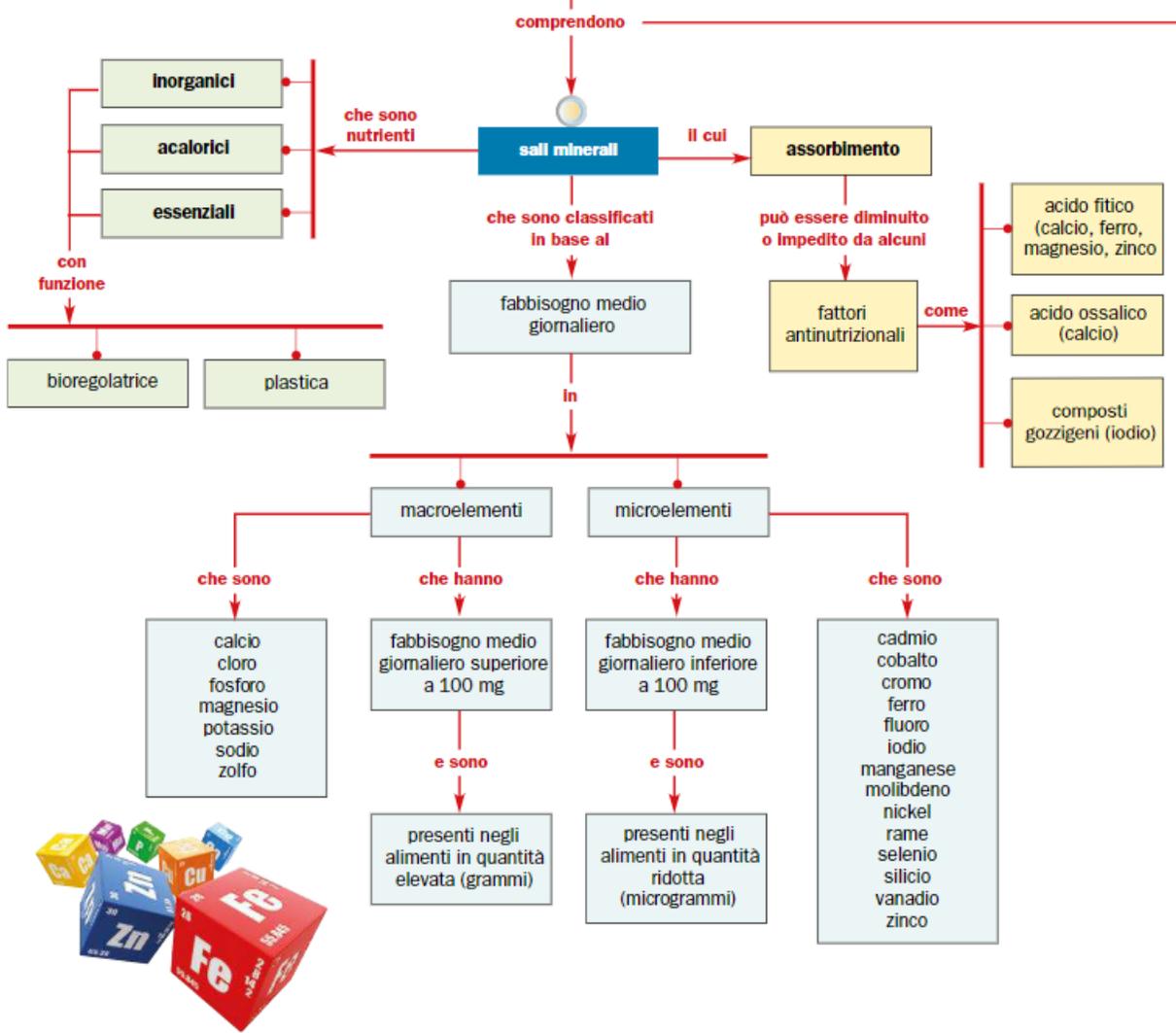


I LIPIDI (o grassi)





I MICRONUTRIENTI





GIANLUCA TIBERINO
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
DOCENTE DI SCIENZA DEGLI ALIMENTI



MAPPE CONCETTUALI



GIANLUCA TIBERINO
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
DOCENTE DI SCIENZA DEGLI ALIMENTI

