

I.P.S.S.E.O.A

ISTITUTO PROFESSIONALE

STATALE PER I SERVIZI

ENOGASTRONOMICI E

L'OSPITALITA' ALBERGHIERA



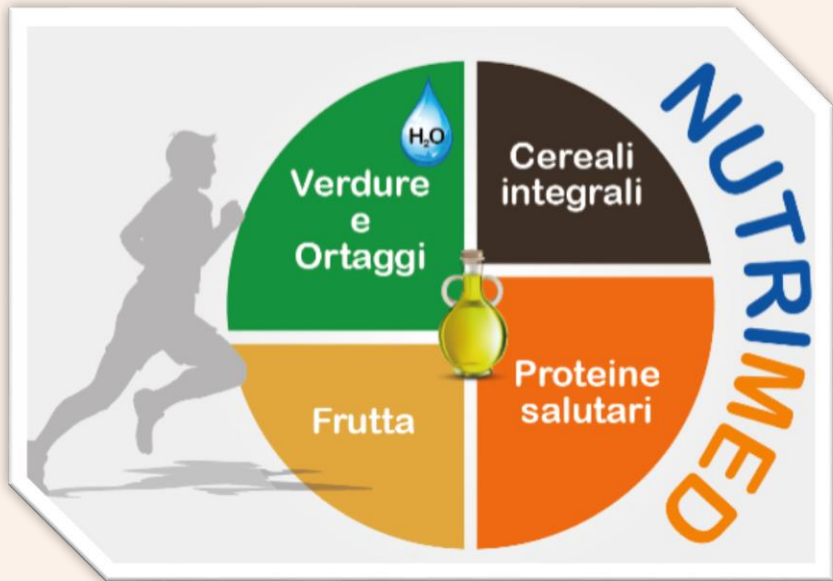
info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

**NUTRIMED**

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

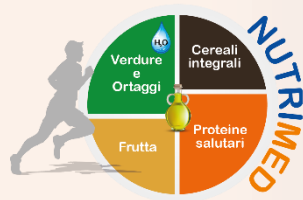


info: 328 8978236 Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

# BUONA FRITTURA



info: 328 8978236 Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



COTTURA IN OLIO → CONVENZIONE

OLIO	SATURI	MONOINSATURI	POLINSATURI	PUNTO DI FUMO
	ORIGINE ANIMALE CATTIVI	ORIGINE VEGETALE BUONI STABILI AL CALORE	ORIGINE VEGETALE BUONI MENO STABILI AL CALORE	
<b>GIRASOLE ALTO OLEICO</b>	<b>8,3</b>	<b>85,6</b>	<b>6,1</b>	<b>230°C</b>
<b>OLIO EXTRAVERGINE</b>	<b>13,8</b>	<b>68,5</b>	<b>9,3</b>	<b>210°C</b>
<b>ARACHIDE</b>	<b>19,41</b>	<b>52,57</b>	<b>27,90</b>	<b>180°C</b>
OLIO DI MAIS	14,5	33	52,5	160°C
FRIOL	9	42	41	230°C
SOIA	14,77	23,98	62,13	130°C
AVOCADO				271°C
GIRASOLE	11,91	35,35	53,20	130°C
COCCO	91,94	6,62	1,69	230°C
PALMA	47,62	39,35	12,72	240°C
BURRO	51,3	21	3	120°C
BURRO CHIARIFICATO				180°C
STRUTTO	36,53	45,96	12,77	260°C



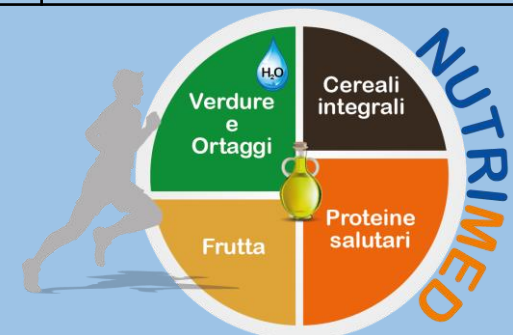
info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

**NUTRIMED**

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)





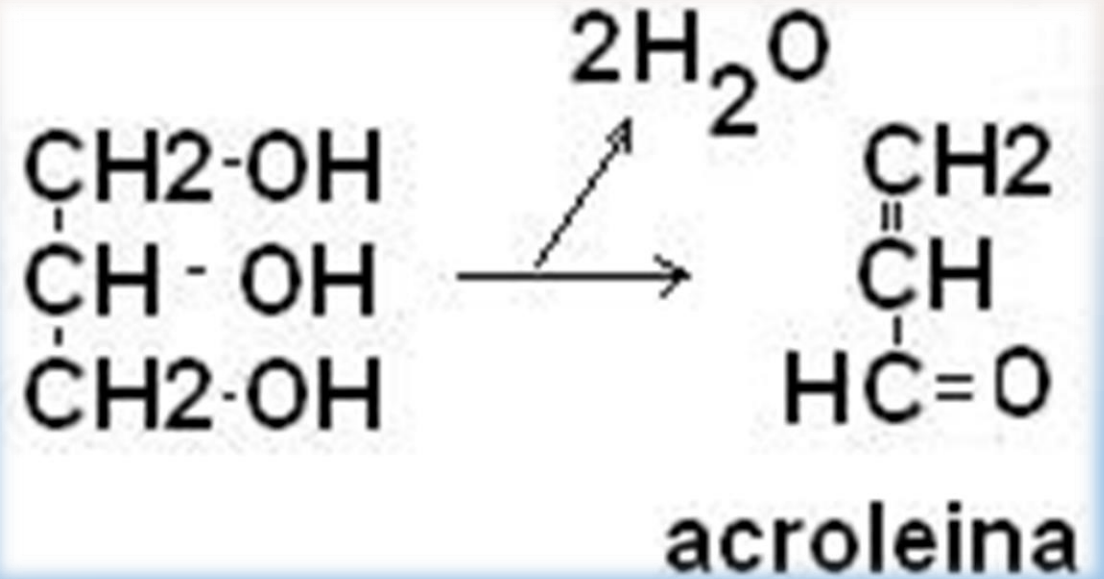
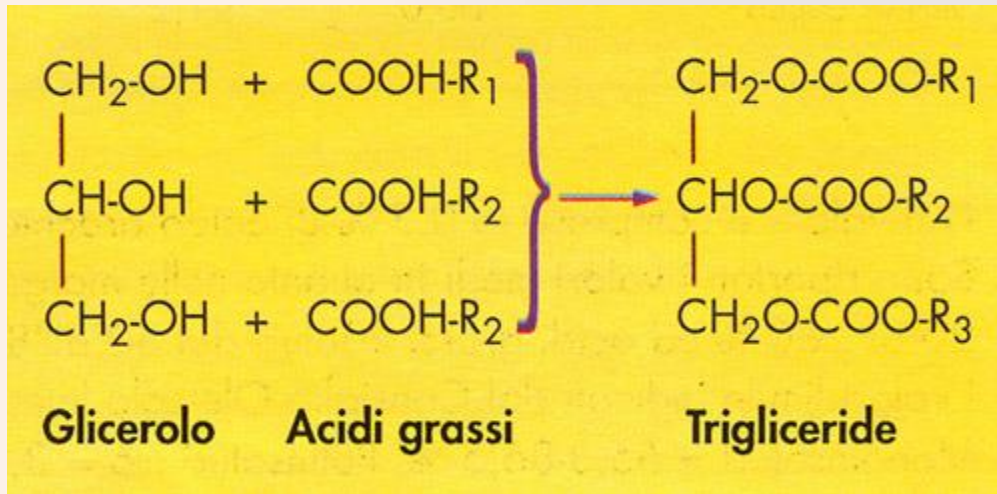
info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)





## GRASSI SATURI ED INSATURI

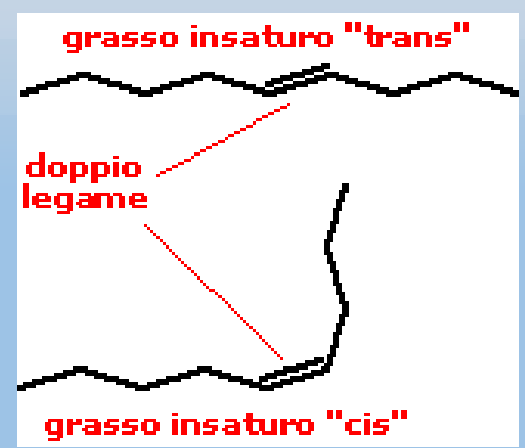
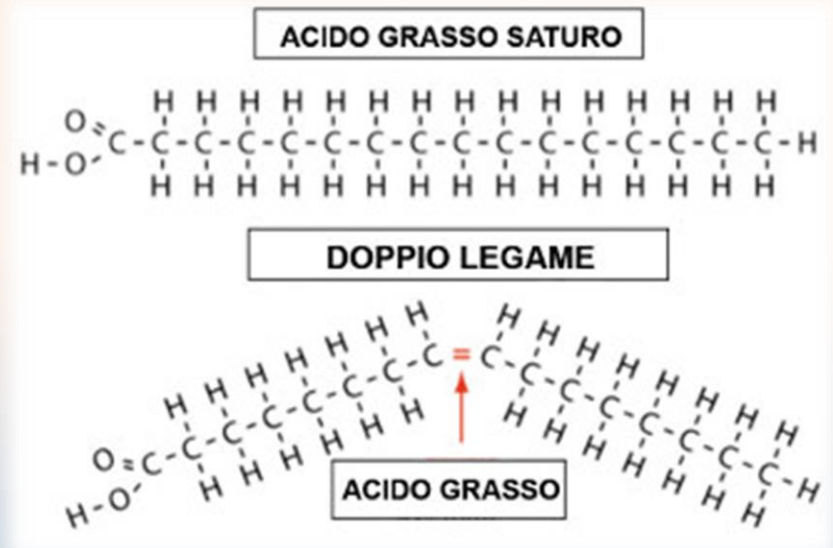
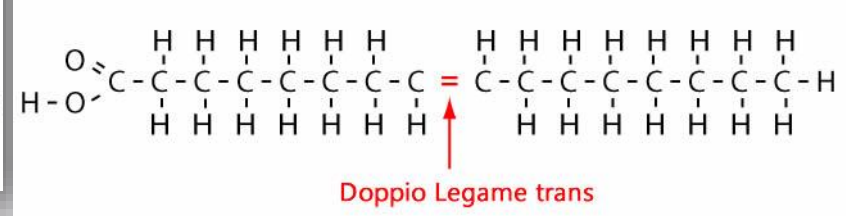
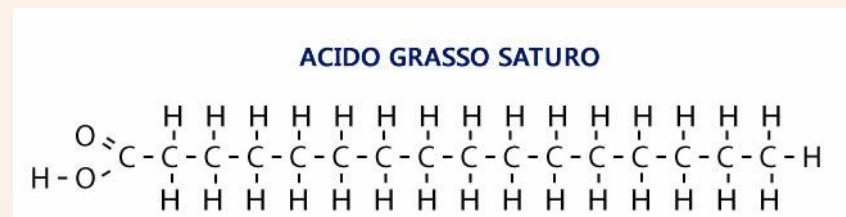
**Grasso Saturo**  
catena corta

1

CCCC(O)C=O

**Grasso Insaturo**  
catena lunga

1

CCCC=CCCC(O)C=O


info: 328 8978236 Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

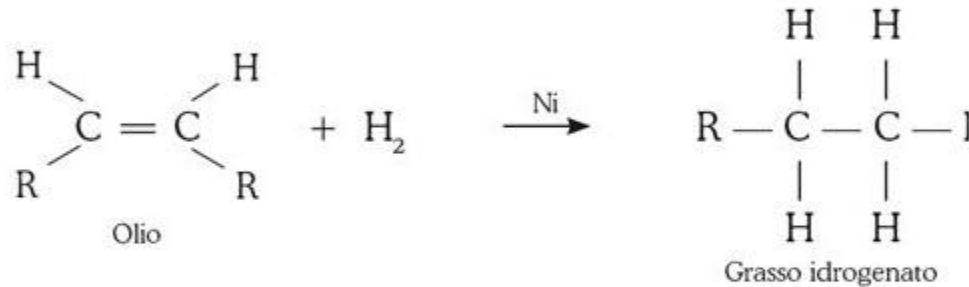
TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

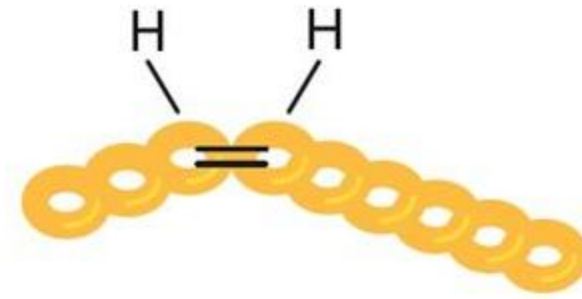


# Grassi idrogenati

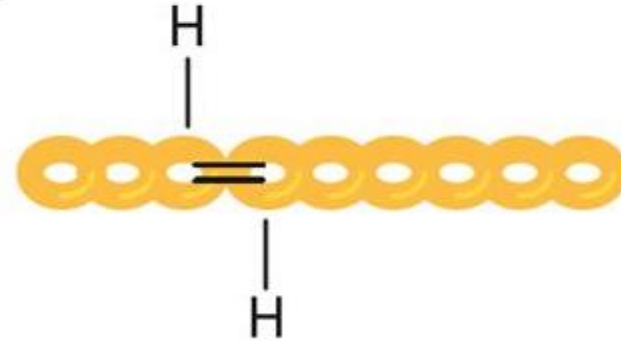
- Sono ottenuti mediante idrogenazione catalitica



- Con l'idrogenazione si formano acidi "trans" che aumentano le LDL
- Sono molto stabili ai processi ossidativi, perciò vengono impiegati in molti prodotti industriali



*legame doppio "cis"*



*legame doppio "trans"*



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

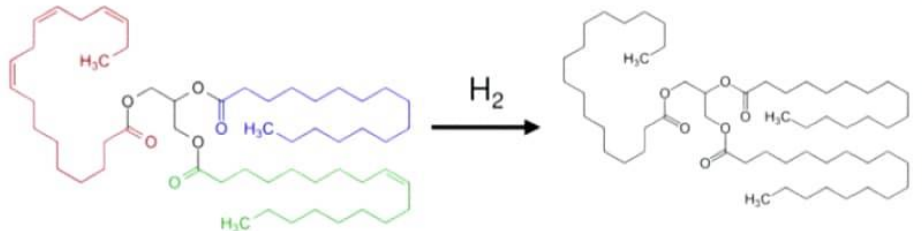
# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

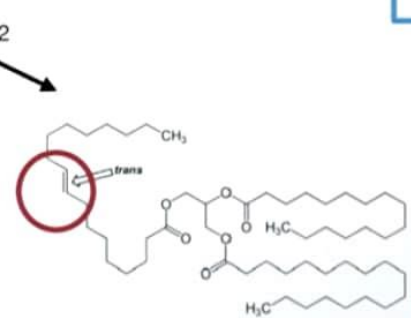


# IDROGENAZIONE DEI GRASSI INSATURI



- MAGGIORE STABILITÀ
- MAGGIORE CONSERVABILITÀ
- MINOR COSTO

IDROGENAZIONE PARZIALE  
+  
ISOMERIZZAZIONE



- MINORE QUALITÀ
- SOTTOPRODOTTI



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

## GRASSI ANIMALI



Sono solidi a temperatura ambiente  
e ricchi di acidi grassi saturi

## GRASSI VEGETALI



Sono liquidi a temperatura  
ambiente e predominano gli acidi  
grassi insaturi



info: 328 8978236


Gianluca Tiberino


# NUTRIMED


TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)





### FONTI ALIMENTARI DI GRASSI MONOINSATURI E POLINSATURI

- 

**Olio extravergine d'oliva**
- 

**Frutta a guscio**  
Noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi, anacardi, pinoli
- 

**Oli di semi**  
Oli spremuti a freddo di girasole, mais, arachide, lino, sesamo
- 

**Semi**  
Lino, zucca, girasole, sesamo, papavero
- 


**Pesce grasso**  
Meglio se di piccola taglia, come sardine e sgombri, o di taglia media come salmone.


**Per una buona salute cardiovascolare:**


**aumenta il consumo di grassi mono e polinsaturi**


**limita il consumo di grassi saturi**


### FONTI ALIMENTARI DI GRASSI SATURI

- 


**Burro**
- 



**Panna**  
Panna montata, creme e gelati a base di panna, salse da cucina
- 

**Formaggi**  
Soprattutto formaggi stagionati con un contenuto di grassi > 25%
- 

**Salumi e insaccati**  
Salami, prosciutti, salsicce, bresaola, pancetta, lardo
- 

**Carni grasse**  
Tagli grassi di manzo, maiale e agnello, grasso del pollo

 Smart Food Istituto Europeo di Oncologia

Fonte:  American Heart Association  American Stroke Association



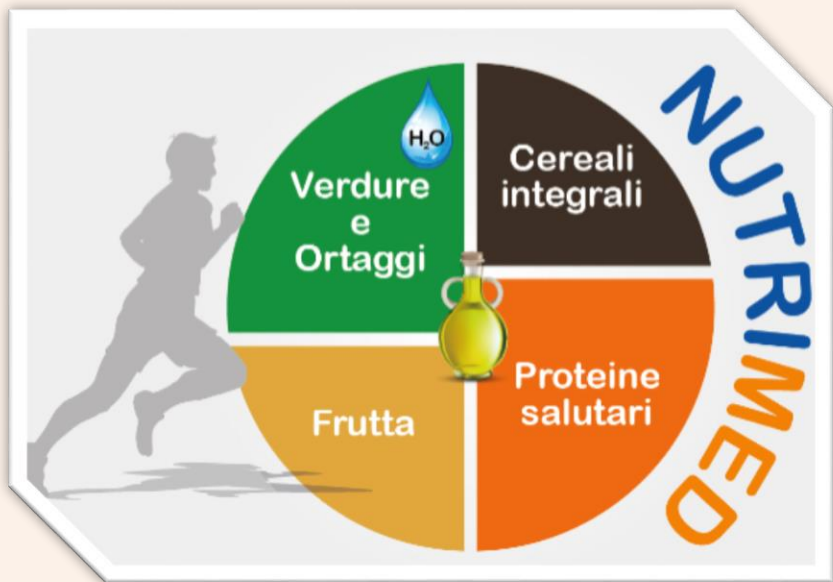


info: 328 8978236 Gianluca Tiberino  
**NUTRIMED**  
 TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
 Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



info: 328 8978236 Gianluca Tiberino  
**NUTRIMED**  
 TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
 Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)





info: 328 8978236 Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

# BUONA FRITTURA



info: 328 8978236 Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA  
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



COTTURA IN OLIO → CONVENZIONE