



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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

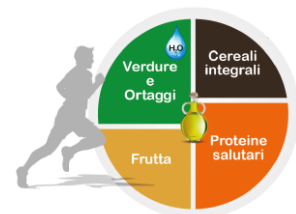


LGSA...

- ❑ FAVOLA E FIABA
- ❑ LGSA 2018 VS 2003
- ❑ MANGIARE SOSTENIBILE
- ❑ LG EDUCAZIONE ALIMENTARE MIUR 2015
- ❑ 10 PILASTRI DEL DIMAGRIRE
- ❑ DECALOGO PER RIDURRE IL SALE
- ❑ CODICE EUROPEO ANTICANCRO
- ❑ LARN 2014
- ❑ I TRE PARADOSSI GLOBALI DEL CIBO
- ❑ SOSTENIBILITA'
- ❑ FICO



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianluocatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





info: 328 8978236

NUTRIMED

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

Gianluca Tiberino



2 GENERI NARRATIVI DIVERSI

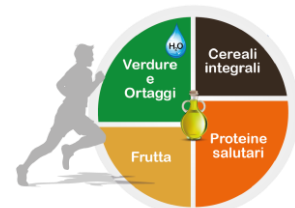
FAVOLA (Esopo: la cicala e la formica, la volpa e l'uva, il cavallo e l'asino)	FIABA (Cappuccetto Rosso, Cenerentola, Pollicino)
Genere giocoso	Non ha tempo
Morale = insegnamento	Non ha luogo
Morale = giusto comportamento	Uomini e Donne si trovano in situazione difficile
Morale = comportamento spirituale dell'uomo nei confronti di due concetti antitetici bene e male	Narrazione della tradizione popolare
Antica: Grecia (Esopo-Fedro)	Personaggi fantastici (fate, orchi, giganti)

1. **Asino** = ciuco = somaro = sinonimi equini
2. **Mulo** = asino maschio + cavalla femmina (giumenta)
3. **Bardotto** = cavallo maschio + asino femmina

NON RACCONTIAMO NE FAVOLE, NE FIABE
E NEANCHE PETTINIAMO LE BAMBOLE
FACCIAMO SCUOLA – EDUCAZIONE
INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





di Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



**NON RACCONTIAMO NE FAVOLE, NE FIABE E NEANCHE PETTINIAMO LE BAMBOLE
FACCIAMO SCUOLA - EDUCAZIONE - INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO**

SCUOLA = istituzione destinata all'educazione e all'istruzione di studenti mediante i professori, lavoratori della conoscenza

EDUCAZIONE : educere = trarre fuori, tirare fuori ciò che sta dentro, condurre fuori, allevare

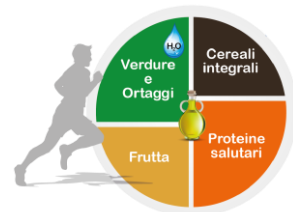
ISTRUZIONE = opera svolta per istruire attraverso l'insegnamento, cioè apprendere una serie di nozioni

INSEGNAMENTO = atto e il contenuto dell'insegnamento, che segna nella mente del discente, con la sua attiva partecipazione
«insegnamento-apprendimento»

APPRENDIMENTO = cambiamenti adattativi durevoli del comportamento indotto dall'esperienza, acquisire informazioni, sviluppare conoscenze, utilizzare competenze, modificare comportamenti. Tuccio ciò mediante riflessione (metacognizione), istruzione formale ed educazione informale.



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





di Gianluca Tiberino
NUTRIMED
 TECNOLOGO ALIMENTARE
 Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



INN= ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
 DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro



Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali



Istituto Nazionale
 di Ricerca per gli Alimenti
 e la Nutrizione

1986-1997-2003-2018

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

CRA

CONSIGLIO PER LA RICERCA
 E LA SPERIMENTAZIONE
 IN AGRICOLTURA

mipaaf

ministero delle
 politiche agricole
 alimentari e forestali



crea

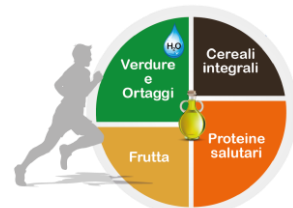
Consiglio per la ricerca in agricoltura
 e l'analisi dell'economia agraria

mipaافت

ministero delle politiche agricole
 alimentari, forestali e del turismo



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
 Docente Scienza Degli Alimenti
 Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
 Cell. 3288978236





info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

I.N.N. ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE

- ❑ Nasce 1936
- ❑ Struttura pubblica di ricerca: studio degli alimenti e della nutrizione umana

COMPITI:

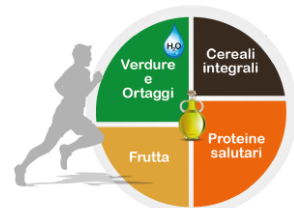
- ✓ Compiere ricerche biologiche sulla nutrizione umana e valore nutritivo degli alimenti
- ✓ Consulenza nel campo dell'Alimentazione
- ✓ Collaborare con professionisti specializzati sull'alimentazione

OBIETTIVI:

- **Espandere:** le conoscenze della nutrizione per il benessere della popolazione
- **Migliorare:** i modelli di consumo alimentare
- **Contribuire:** alla conoscenza dei problemi nutrizionali
- **Diffondere:** la qualità nutrizionale
- **Migliorare:** la educazione , il comportamento e le conoscenze alimentari
- **Promuovere:** la razionalizzazione dei processi di produzione-
trasformazione-distribuzione



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236



INRAN - SINU = 7 GRUPPI

N°	GRUPPO	ALTA	MEDIA	BASSA	FONTE
1	CARNE, PESCE, UOVA	P			B - Fe
2	LATTE E DERIVATI	P			Ca - B - VIT LIP
3	CEREALI E DERIVATI, TUBERI			P	B - FIBRA
4	LEGUMI		P		B - Fe
5	GRASSI DA CONDIMENTO				OMEGA 3 A. LINOLEICO
6	ORTAGGI E FRUTTA VIT. A				CAROTENOIDI SALI MINERALI
7	ORTAGGI E FRUTTA VIT C				VIT C SALI MINERALI

INRAN - MIPAAF = 5 GRUPPI

N°	GRUPPO	ALTA	MEDIA	BASSA	FONTE
1	CEREALI DERIVATI TUBERI			P	B - FIBRA
2	FRUTTA, ORTAGGI LEGUMI FRESCHI		P LEGUMI		FRUTTOSIO VIT A - C SALI MINERALI
3	LATTE E DERIVATI	P			Ca - P GRASSI SATURI
4	CARNE, PESCI, UOVA LEGUMI SECCHI	P	P LEGUMI		B - Fe
5	GRASSI E OLI DA CONDIMENTO				OMEGA 3 A LINOLEICO VIT LIP A-D-E- K



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

CREA ex Cra-Nut ex Inran

1. **Inn 1936** = Istituto Nazionale della Nutrizione
2. **Inran** = Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
3. **Cra-Nut** = Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura e nutrizione
4. **Crea** = Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria

Approccio Multidisciplinare: Dieta-Salute-Alimenti Tipici-Componenti Bioattive-Consumi-Comportamenti Alimentari -Stili di vita-Educazione Alimentare,

LGSA costituiscano le base per i programmi di Educazione Alimentare per fare acquisire una buona Cultura Alimentare, che migliori la Salute del Bambino e del Futuro Adulto.

2018



2003





info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

2018

2003



DIFFERENZA TRA IL 2003 E IL 2018

1. Frutta e Verdura
2. Sostenibilità delle diete
3. Impatto Ambientale
4. Accessibilità socioeconomica
5. Dieta Sana
6. Attenzione alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

LGSA..... 2003

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (INRAN, 2003)

1	Controlla il peso e mantieniti sempre attivo	È opportuno pesarsi almeno una volta al mese controllando il proprio IMC (indice di massa corporea). Ad esempio se si è in sovrappeso, ridurre, con il consiglio del medico, le entrate energetiche (includendo comunque tutti gli alimenti in modo equilibrato) e aumentare nel contempo le uscite (movimento).
2	Più cereali, legumi, ortaggi e frutta	Incrementare l'assunzione quotidiana di ortaggi, frutta fresca e legumi. Consumare regolarmente anche pane, pasta, riso e altri cereali, meglio se integrali, limitando grassi e oli.
3	Grassi: scegli la qualità e limita la quantità	Condire preferibilmente con grassi di origine vegetale, soprattutto olio extravergine di oliva e oli di semi, a crudo, e sempre in quantità controllate. Non eccedere nel consumo di alimenti fritti, evitando di riutilizzare grassi e oli già cotti.
4	Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti	Tra i dolci meglio scegliere i prodotti da forno della tradizione italiana, come biscotti, torte, ecc. che contengono meno grassi e zuccheri. Limita il consumo di bibite che contengono zuccheri aggiunti.
5	Bevi ogni giorno acqua in abbondanza	Assecondare sempre il senso di sete tentando anzi di anticiparlo, bevendo 1,5-2 litri al giorno di acqua: meglio bere frequentemente, piccole quantità a piccoli sorsi.
6	Il sale? Meglio poco	Cercare di ridurre progressivamente il sale che si aggiunge ai cibi. In ogni caso preferire il sale arricchito con iodio (sale iodato).
7	Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata	Se si desidera bere alcolici, è preferibile assumerli durante o vicino ai pasti, in quantità controllata, prediligendo quelli a basso tenore alcolico, come birra e vino. Evitare l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento.
8	Varia spesso le tue scelte a tavola	Variare spesso le proprie scelte, alternando quantità adeguate di alimenti appartenenti ai diversi gruppi (cereali, carne, pesce e uova, frutta e ortaggi, latte e derivati, e, infine, grassi da condimento).
9	Consigli speciali per persone speciali	Le necessità nutritive variano nelle diverse fasi della vita. Pertanto particolare attenzione si deve porre per: donna in gravidanza o durante l'allattamento; bambini e ragazzi; adolescenti; menopausa.
10	La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te	Seguire un'alimentazione varia riduce anche le possibilità di ingerire sostanze dannose eventualmente contenute negli alimenti. Si devono sempre rispettare norme igieniche di preparazione dei cibi ed evitare il consumo di alimenti di origine animale crudi o poco cotti.



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

LGMS...MANGIARE SOSTENIBILE

QUELLO CHE CONSUMI CONSUMA IL PIANETA

N°	10 REGOLE PER MANGIARE SOSTENIBILE
1	PRODOTTI LOCALI
2	PRODOTTI DI STAGIONE
3	PRODOTTI BIOLOGICI
4	RIDURRE LA CARNE
5	SCEGLI IL PESCE
6	MENO SPRECO → NON BUTTARE CIBO
7	MENO SPRECO → ATTENZIONE AI FORNELLI
8	NO AI CIBI ELABORATI
9	NO AI CIBI PIENI DI IMBALLAGGI
10	UTILIZZARE ACQUA DI RUBINETTO

FILIERA AGROALIMENTARE

FROM FARM TO FORK
'TRACCIABILITA'
'RINTRACCIABILITA'

FILIERA CORTA KM 0

PRODOTTI LOCALI VENDUTI O DISTRIBUITI VICINO AL
LUOGO DI PRODUZIONE
CORTA → ASSENZA DI PASSAGGI E SOGGETTI
COINVOLTI
LUNGA → MOLTI PASSAGGI E MOLTI SOGGETTI
COINVOLTI



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



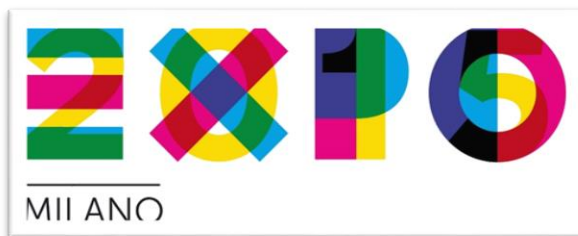
crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

LINEE GUIDA MIUR 2015 PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE



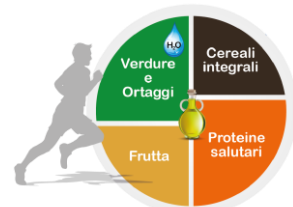
NUTRIRE IL PIANETA ENERGIA PER LA VITA



1	FOOD SECURITY	MALNUTRIZIONE
2	FOOD SAFETY	SALUBRITA'
3	DEBELLARE	PATOLOGIE
4	INNOVARE	RICERCA TECNOLOGICA FILIERA ALIMENTARE - SOSTENIBILITA' CONSERVABILITA' - EFFICIENZA DELLA DISTRIBUZIONE
5	EDUCARE	STILI DI VITA SANI
6	VALORIZZARE	TRADIZIONI ALIMENTARE ESPRESSIONE CULTURALE



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
 Docente Scienza Degli Alimenti
 Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
 Cell. 3288978236

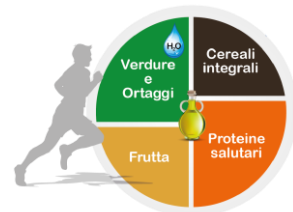


Codice europeo contro il cancro

12
regole
per uno stile
di vita
salutare

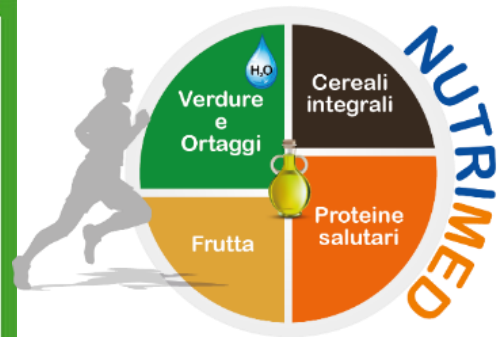


NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianluocatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236



Codice europeo contro il cancro

12
regole
per uno stile
di vita
salutare



1 **Non fumare** e non fare uso di tabacco.

Se bevi alcolici, limitane l'assunzione. Per prevenire i tumori è **meglio non bere alcol**.

7

2 Non fumare in casa e **sostieni il divieto di fumo** sul lavoro.

Sul luogo di lavoro, **proteggiti** dall'esposizione ad **agenti cancerogeni**.

8

3 Mantieni il **peso forma**.

In casa **proteggiti** da possibili alti livelli di **radiazioni radon**.

9

4 Attività fisica: è importante **muoversi tutti i giorni**. Limita il tempo che trascorri seduto.

Allatta al seno fino al 6° mese. **Limita** l'uso della **terapia ormonale sostitutiva (HRT)** in quanto aumenta il rischio di cancro.

10

5 **Evita lunghe esposizioni al sole** e attenzione ai bambini. Usa le **protezioni solari**. Non utilizzare le lampade solari.

Assicurati che tuo figlio sia vaccinato per l'epatite B (neonato) e per l'HPV (ragazze).

11

6 **Segui una dieta sana**: mangia tutti i giorni frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Limita i cibi ad alto contenuto calorico, il consumo di carne rossa, evita le carni conservate, i cibi ad alto contenuto di sale e le bevande zuccherate.

Aderisci ai programmi di screening per: cancro all'intestino, cancro al seno (donne) e cancro alla cervice (donne).

12

F⁴
D
S³
V
R²
A

www.legatumori.mi.it



4) FUMO PASSIVO - FUMO ATTIVO - PESO FORMA - ATTIVITA' FISICA

1) DIETA

3) SCREENING - SOLE - SENO

1) VACCINI

2) RISCHIO SOSTANZE CANCEROGENE - RADON

1) ALCOL



info: 328 8978236

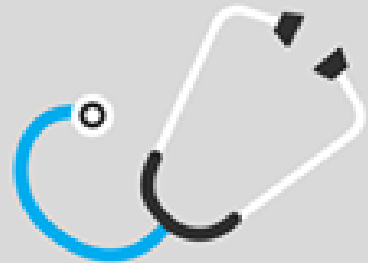
Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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



I 10 PILASTRI DEL DIMAGRIMENTO

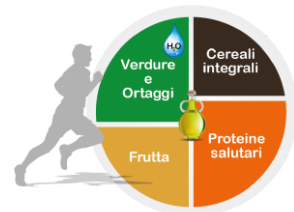


Agemony.com
Ageing in Harmony

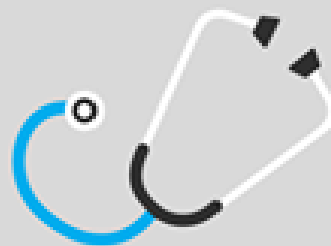
by Dr Massimo Spattini



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236



I 10 PILASTRI DEL DIMAGRIMENTO



Agemony.com
Ageing in Harmony

by Dr Massimo Spattini

1 DIMAGRISCI GRADUALMENTE

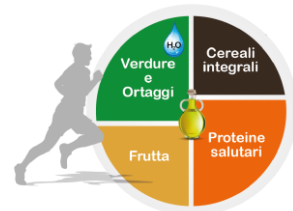
2 MISURA IN MANIERA PRECISA

3 MANGIA MENO ZUCCHERI

4 DIMINUISCI I GRASSI



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236



5 **CONSUMA PIU' FIBRE**



6 **MANGIA POCO E SPESSO**



7 **RIPARTISCI
CRONOLOGICAMENTE I
NUTRIENTI**

8 **PROPORZIONA I
MACRONUTRIENTI A SECONDA
DEL TUO BIOTIPO OSSIDATIVO**



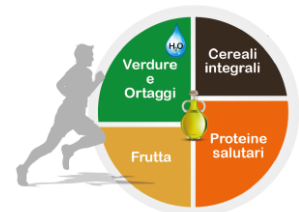
9 **ELIMINA I CIBI INTOLLERATI**



10 **USA GLI INTEGRATORI**



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione

Decalogo per ridurre il consumo di sale (elaborazione da Linee Guida dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione):⁷



1
2
3
4
5

Sia a tavola sia in cucina, diminuire la quantità di sale in modo graduale

Evitare di mettere la saliera a tavola e limitare il sale utilizzato per cucinare e per condire

Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita. Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio

Ricordarsi che il sale risveglia il gusto ed è indispensabile in cucina, ma che alcuni cibi non hanno bisogno di sale per essere buoni

Consumare verdure crude o surgelate piuttosto che in scatola



1 g Na = 2,5 g sale	Italia → 10 g sale/die = ictus/infarto
Consigliano → 5 g sale = 2 g Na	Consigliati 5 g sale/die
Larn 2014 → 3,75 g sala = 1,5 g Na	Iperteso → 3,5 sale/die

SALE E SODIO NELLE ETICHETTE

CONSUMO	EQUIVALENZE (g/100 g)	
	SALE	SODIO
ALTO	>1-1,2 g	>0,4-0,5 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g	da 0,12 a 0,4-0,5 g
BASSO	<0,3 g	<0,12 g

1 g di sodio equivale a 2,5 g di sale (cloruro di sodio)

> = superiore a < = inferiore a

6
7
8
9
10

Limitare il consumo di alimenti a maggiore contenuto di sale e abituarsi a scegliere le alternative meno salate, leggendo l'etichetta nutrizionale dei prodotti

Anche al ristorante, raccomandarsi che le portate siano poco salate

Fare uso di spezie, erbe aromatiche, succo di limone e aceto per "ingannare" il palato

Bere soltanto acqua per reintegrare i liquidi perduti con l'attività fisica

Avvicinare il più possibile il proprio stile di alimentazione al Modello Mediterraneo che, essendo basato sul consumo di cibi freschi e minimamente trasformati, è naturalmente poco ricco di sale






OMS → 2 g Na	OMS → 3,5 g K
Larn 2014 → 1,5 g Na	Larn 2014 → 3,9 g K



LIVELLI DI ASSUNZIONE DI RIFERIMENTO DI NUTRIENTI ED ENERGIA PER LA POPOLAZIONE ITALIANA (IV REVISIONE) 1974-1986-1986-2012-2014

Novità dei LARN 2014 rispetto all'edizione 1996

I nuovi principi guida dell'alimentazione giornaliera

	ORA*	PRIMA
 <p>PROTEINE</p>	<p>0,90 g per chilogrammo di peso corporeo</p>	<p>0,95 g per chilogrammo di peso corporeo</p>
 <p>GRASSI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colesterolo 	<p>20-35% delle calorie totali</p> <p>Non viene indicato un valore di riferimento, ma più attenzione ai grassi saturi</p>	<p>25% delle calorie totali</p> <p>Meno di 300 mg al giorno</p>
 <p>CARBOIDRATI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuccheri • Fibra 	<p>45-60% delle calorie totali</p> <p>Meno del 15% delle calorie totali</p> <p>Da 12 a 17 g circa per 1.000 kcal con un minimo di 25 g</p>	<p>Almeno 55% delle calorie totali</p> <p>Meno del 10-12% delle calorie totali</p> <p>30 g</p>
 <p>VITAMINE</p>	<p>Vitamina C 105 mg per gli uomini 85 mg per le donne</p> <p>Folati 400 mcg</p> <p>Vitamina D 15 mcg</p>	<p>60 mg</p> <p>200 mcg</p> <p>0-10 mcg</p>
 <p>CALCIO</p>	<p>1.000 mg (1.200 mg per le donne in menopausa che non sono in terapia estrogenica)</p>	<p>800 mg (1.200-1.500 mg per le donne in menopausa che non sono in terapia estrogenica)</p>

*I dati si riferiscono all'adulto sano, età 30-59 anni



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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

mipaft

ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

2012 2017

LARN + LGSA sono gli strumenti di orientamento delle politiche alimentari del Paese

LARN fissano le quantità di nutrienti e di energia in grado di soddisfare i relativi bisogni, quantità per sesso-età-condizioni fisiologiche.

LGSA sono le raccomandazioni basate sugli alimenti e sulla dieta e mediante le scelte alimentari si possono soddisfare i LARN

A TUTELA DELLA SALUTE → in situazioni i cui i fattori socioeconomici e comportamentali determinano eccesso e carenza di assunzione alimentare, con conseguenti effetti sulla salute dell'individuo.

LGSA traducono gli obiettivi nutrizionali fissati nei LARN in indicazioni alimentari pratiche rivolti alla popolazione generale, alla collettività. Tutto elaborato da un'apposita commissione scientifica



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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

mipaft

ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

L'ente pubblico italiano costituito 1963:
Legge 258/63 - 70/75 - 454/99

HA IL COMPITO DI PROMUOVERE LA SANA ALIMENTAZIONE

LGSA 2018 si basano su: studi epidemiologici, clinici e di intervento, report
EFSA/OMS/FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione
l'agricoltura)

SANA ALIMENTAZIONE =

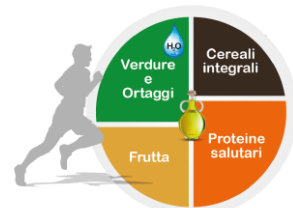
- ✓ Protezione delle malattie cronic-degenerative
- ✓ Promozione di salute e longevità
- ✓ Sostenibilità sociale ed ambientale
- ✓ Migliore qualità della vita

Eccesso di peso = fattore di rischio e condizione
pre-patologica delle malattie cronic-degenerative:

- ❖ malattie cardiovascolari - diabete - tumori
- ❖ attenzione alle diete e agli integratori (troppi pareri discordanti)
- ❖ giusta porzione - attenzione pillole/superfood con proprietà salvifiche



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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

mipaft

ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

Dossier Scientifico

LGSA 2018

Abitudini alimentare → maggiori determinanti della salute e malattie (obesità-diabete-tumore-malattie-cardiovascolare
-**carezza** di micronutrienti
-**eccesso** energetico-zuccheri-grassi-sale

Rischi alimentari:

basso consumo di cereali integrali/frutta secca/frutta e verdura

Per migliorare e mantenere un buono stato di Salute:

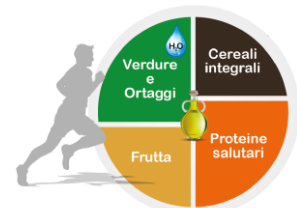
- +stile di vita sano
- +abitudini alimentari migliori
- +attività fisica regolare
- malattie croniche
- spesa sanitaria
- +produttività

INVECCHIAMENTO ATTIVO

Non è fondamentale il nutriente e l'alimento, ma il «PATTERN ALIMENTARE». La Frutta e la Verdura portano benefici, in presenza di un consumo regolare riducono le patologie croniche, diversamente se le stesse molecole bioattive le veicolo da supplementi non si ottiene nessun effetto preventivo.



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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

mipaft

ministero delle politiche agricole
alimentari, forestali e del turismo



crea

Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria

I TRE PARADOSSI GLOBALI DEL CIBO

MORIRE PER FAME O PER OBESITÀ?

805
milioni
di persone
soffrono
la fame



2,1 miliardi
di persone
sono obese o
in sovrappeso

NUTRIRE PERSONE, ANIMALI O AUTO?



il **47%**
della produzione
mondiale di cereali
è destinato
all'alimentazione
umana

il **40%**
è destinato
all'alimentazione
animale e alla
produzione di
biocarburanti

SPRECARRE CIBO O NUTRIRE CHI HA FAME?

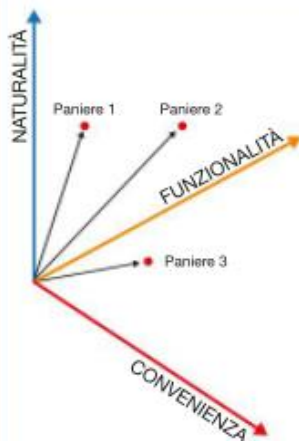


1,3 miliardi
di tonnellate
di cibo vengono
sprecati
ogni anno
nel mondo

4 volte
il fabbisogno di cibo
per nutrire gli **805**
milioni di persone
che soffrono la fame



Fonte: Barilla Center for Food & Nutrition



1. **PROMUOVERE STILI DI VITA SANI E COMBATTERE L'OBESITA'**

2. **PROMUOVERE L'AGRICOLTURA SOSTENIBILE**

3. **RIDURRE LO SPRECO DI CIBO DEL 50% ENTRO IL 2020**



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236



CARBON - ECOLOGICAL - WATER FOOTPRINT 1 m² → 700 g CO₂

LA DOPPIA PIRAMIDE PER CHI CRESCE



PIRAMIDE AMBIENTALE



ESIGENZE DI PRODOTTO	1) QUALITA' : NUTRIZIONALE - SALUTISTICA - FUNZIONALE - SENSORIALE - CERTIFICAZIONI 2) SICUREZZA ALIMENTERA - 3) COMODITA' : DI IMPIEGO
ESIGENZE PROCESSO	RIDURRE : IMPATTO AMBIENTALE - CONSUMI ENERGETICI E IDRICI INCREMENTARE : LE RESE E LA PRODUTTIVITA' AZIENDALE
TENDENZA DEI CONSUMI :	VALORIZZANO 3 INDICATORI
NATURALITA'	PRODOTTI SICURI DAL PUNTO DI VISTA SANITARIO-NUTRIZIONALE E ORGANOLETTICO
FUNZIONALITA'	PRODOTTI CHE ABBIANO UNA FUNZIONE POSITIVA SULL'ORGANISMO STESSO
CONVENIENZA	PRODOTTI CHE ABBIANO UN RAPPORTO VANTAGGIOSO COSTO E TEMPO NELLA PREPARAZIONE E NEL CONSUMO



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236



FICO = Σ EATALY + EXPO + DISNEYWORLD

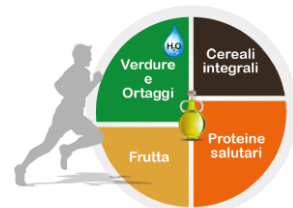
TUTTA LA FILIERA DEL FOOD: **agricoltura, allevamento, vita contadina, trasformazione**, per poi arrivare alla **vendita e alla ristorazione**". Tradizione locale, cultura del cibo di alta qualità, filiera agroalimentare.

FICO Palestra di

**«Educazione Sensoriale al Cibo e alla Biodiversità»,
dalla nascita all'arrivo nel piatto e nel bicchiere**



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





di Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



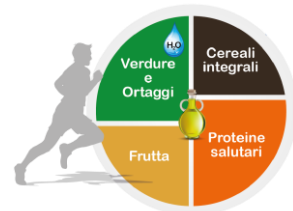
LE TRE «C»

CONOSCENZA	CAPACITA' ABILITA' (SKILL)	COMPETENZA
SAPERE	SAPER FARE	1. SAPERE 2. SAPER FARE 3. SAPER ESSERE 4. SAPER AGIRE
NOZIONI REGOLE	APPLICARE LE CONOSCENZE PER RISOLVERE PROBLEMI	INTEGRAZIONE 4 S
ASSIMILAZIONE	ABILITA': 1. COGNITIVE 2. PRATICHE	1. GESTIRE SITUAZIONI 2. RISOLVERE PROBLEMI 3. IN CONTESTI SIGNIFICATIVI

COMPETEN ... TE... ZA



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236





di Gianluca Tiberino
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)



Punto di partenza

Punto di arrivo



A. AZIONE EFFICACE MA NON EFFICIENTE

Punto di partenza

Punto di arrivo



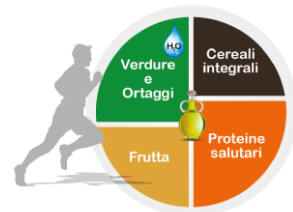
B. AZIONE EFFICACE ED EFFICIENTE

EFICACIA = capacità di raggiungere l'obiettivo prefissato

EFFICIENZA = abilità di farlo impiegando le risorse minime indispensabili



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA
Docente Scienza Degli Alimenti
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista
www.gianlucatiberino.it - gianluca.tiberino@gmail.com
Cell. 3288978236



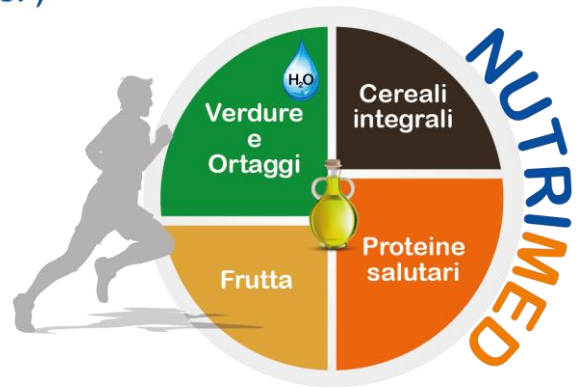


info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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



HACCP CERTIFICATION



GRAZIE

FORMAZIONE & INFORMAZIONE NUTRIMEDSCUOLA

NUTRIMED

[click here](#)

@ email

password

Login

Recupera Password

Registrati

info: 328 8978236 Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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

Home page | Servizi | Nutrizione e Sicurezza | News | Curriculum | Contatti

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

DOTT. TIBERINO GIANLUCA



EDUCAZIONE

NUTRIZIONE

SICUREZZA



ALIMENTARE