



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

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

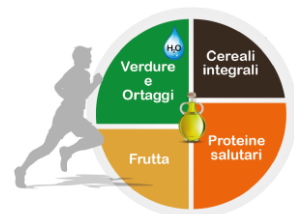


## LGSA...

- ❑ 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](http://www.gianluocatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto:gianluca.tiberino@gmail.com)  
Cell. 3288978236





info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

**NUTRIMED**

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



## 2 GENERI NARRATIVI DIVERSI

<b>FAVOLA</b> (Esopo: la cicala e la formica, la volpa e l'uva, il cavallo e l'asino)	<b>FIABA</b> (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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto:gianluca.tiberino@gmail.com)  
Cell. 3288978236



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

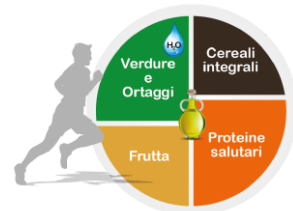
**SCUOLA** = istituzione destinata all'educazione e all'istruzione di studenti mediante i professori, lavoratori della conoscenza

**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.





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**

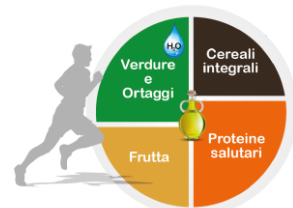
Consiglio per la ricerca in agricoltura  
 e l'analisi dell'economia agraria

**mipaافت**

ministero delle politiche agricole  
 alimentari, forestali e del turismo



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA  
 Docente Scienza Degli Alimenti  
 Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista  
[www.gianlucatiberino.it](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto: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:

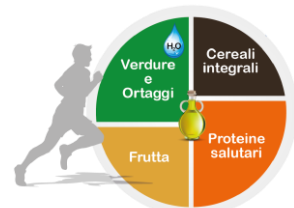
- ✓ Compiere ricerche biologiche sulla nutrizione umana e valore nutritivo degli alimenti
- ✓ Consulenza nel campo dell'Alimentazione
- ✓ Collaborare con professionisti specializzati sull'alimentazione

#### 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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto: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

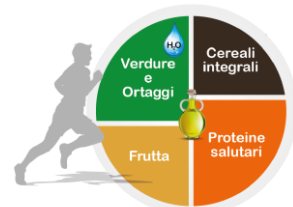
## LGSA..... 2003

### LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (INRAN, 2003)

<b>1</b>	<b>Controlla il peso e mantieniti sempre attivo</b>	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).
<b>2</b>	<b>Più cereali, legumi, ortaggi e frutta</b>	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.
<b>3</b>	<b>Grassi: scegli la qualità e limita la quantità</b>	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.
<b>4</b>	<b>Zuccheri, dolci, bevande zuccherate: nei giusti limiti</b>	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.
<b>5</b>	<b>Bevi ogni giorno acqua in abbondanza</b>	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.
<b>6</b>	<b>Il sale? Meglio poco</b>	Cercare di ridurre progressivamente il sale che si aggiunge ai cibi. In ogni caso preferire il sale arricchito con iodio (sale iodato).
<b>7</b>	<b>Bevande alcoliche: se sì solo in quantità controllata</b>	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.
<b>8</b>	<b>Varia spesso le tue scelte a tavola</b>	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).
<b>9</b>	<b>Consigli speciali per persone speciali</b>	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.
<b>10</b>	<b>La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te</b>	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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto: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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto: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	<b>FOOD SECURITY</b>	<b>MALNUTRIZIONE</b>
2	<b>FOOD SAFETY</b>	<b>SALUBRITA'</b>
3	<b>DEBELLARE</b>	<b>PATOLOGIE</b>
4	<b>INNOVARE</b>	<b>RICERCA TECNOLOGICA</b> FILIERA ALIMENTARE - SOSTENIBILITA' CONSERVABILITA' - EFFICIENZA DELLA DISTRIBUZIONE
5	<b>EDUCARE</b>	<b>STILI DI VITA SANI</b>
6	<b>VALORIZZARE</b>	<b>TRADIZIONI ALIMENTARE</b> <b>ESPRESSIONE CULTURALE</b>



**NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA**  
Docente Scienza Degli Alimenti  
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista  
[www.gianlucatiberino.it](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto:gianluca.tiberino@gmail.com)  
Cell. 3288978236

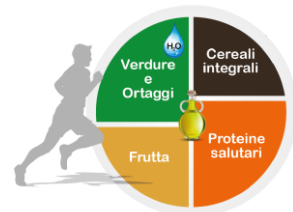


# Codice europeo contro il cancro

**12**  
regole  
per uno stile  
di vita  
salutare

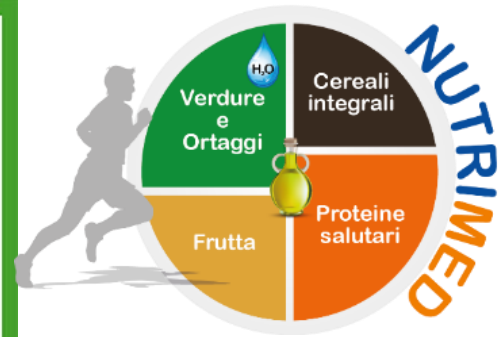


NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA  
Docente Scienza Degli Alimenti  
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista  
[www.gianlucatiberino.it](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto:gianluca.tiberino@gmail.com)  
Cell. 3288978236



# 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**

F<sup>4</sup>

D

S<sup>3</sup>

V

R<sup>2</sup>

A

[www.legatumori.mi.it](http://www.legatumori.mi.it)



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

1) DIETA

3) SCREENING - SOLE - SENO

1) VACCINI

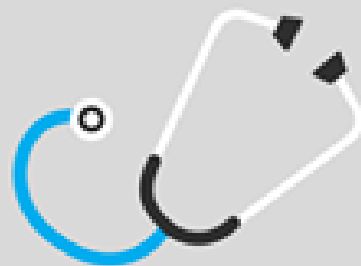
2) RISCHIO SOSTANZE CANCEROGENE - RADON

1) ALCOL





# I 10 PILASTRI DEL DIMAGRIMENTO

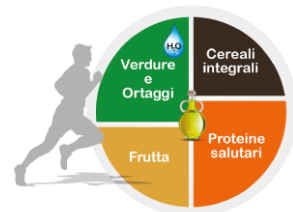


**Agemony.com**  
Ageing in Harmony

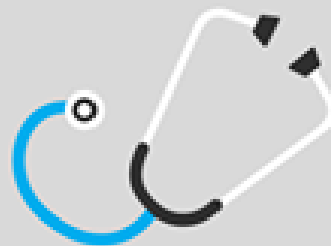
by Dr Massimo Spattini



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA  
Docente Scienza Degli Alimenti  
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista  
[www.gianlucatiberino.it](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto:gianluca.tiberino@gmail.com)  
Cell. 3288978236



# I 10 PILASTRI DEL DIMAGRIMENTO



**Agemony.com**  
Ageing in Harmony

by Dr Massimo Spattini

**1 DIMAGRISCI GRADUALMENTE**

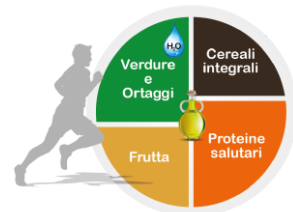
**2 MISURA IN MANIERA PRECISA**

**3 MANGIA MENO ZUCCHERI**

**4 DIMINUISCI I GRASSI**



NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA  
Docente Scienza Degli Alimenti  
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista  
[www.gianlucatiberino.it](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto: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**



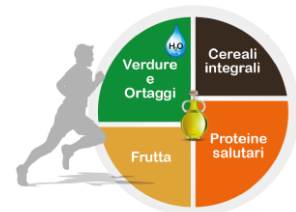
9 **ELIMINA I CIBI INTOLLERATI**



10 **USA GLI INTEGRATORI**



**NUTRIMED TIBERINO GIANLUCA**  
Docente Scienza Degli Alimenti  
Tecnologo Alimentare & Biologo Nutrizionista  
[www.gianlucatiberino.it](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto: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):<sup>7</sup>**



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	<b>Italia → 10 g sale/die = ictus/infarto</b>
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
<b>ALTO</b>	>1-1,2 g	>0,4-0,5 g
<b>MEDIO</b>	da 0,3 a 1-1,2 g	da 0,12 a 0,4-0,5 g
<b>BASSO</b>	<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><b>PROTEINE</b></p>	<p><b>0,90 g</b> per chilogrammo di peso corporeo</p>	<p><b>0,95 g</b> per chilogrammo di peso corporeo</p>
 <p><b>GRASSI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colesterolo</li> </ul>	<p><b>20-35%</b> delle calorie totali</p> <p>Non viene indicato un valore di riferimento, ma più attenzione ai grassi saturi</p>	<p><b>25%</b> delle calorie totali</p> <p>Meno di 300 mg al giorno</p>
 <p><b>CARBOIDRATI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuccheri</li> <li>• Fibra</li> </ul>	<p><b>45-60%</b> 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 <b>55%</b> delle calorie totali</p> <p>Meno del 10-12% delle calorie totali</p> <p>30 g</p>
 <p><b>VITAMINE</b></p>	<p>Vitamina C <b>105 mg</b> per gli uomini      <b>85 mg</b> per le donne</p> <p>Folati <b>400 mcg</b></p> <p>Vitamina D <b>15 mcg</b></p>	<p><b>60 mg</b></p> <p><b>200 mcg</b></p> <p><b>0-10 mcg</b></p>
 <p><b>CALCIO</b></p>	<p><b>1.000 mg</b> (1.200 mg per le donne in menopausa che non sono in terapia estrogenica)</p>	<p><b>800 mg</b> (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.

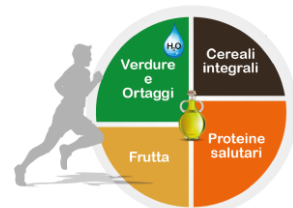
LGSA sono le raccomandazioni basate sugli alimenti e sulla dieta e mediante le scelte alimentari si possono soddisfare i LARN

**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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto: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 =**

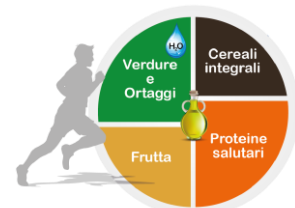
- ✓ Protezione delle malattie cronic-degenerative
- ✓ Promozione di salute e longevità
- ✓ Sostenibilità sociale ed ambientale
- ✓ Migliore qualità della vita

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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto:gianluca.tiberino@gmail.com)  
Cell. 3288978236





S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
Associazione senza fini di lucro



info: 328 8978236

**NUTRIMED**

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

Gianluca Tiberino

**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:**

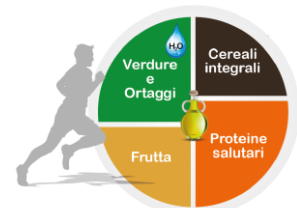
- +stile di vita sano
- +abitudini alimentari migliori
- +attività fisica regolare
- malattie croniche
- spesa sanitaria
- +produttività

### 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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto: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?



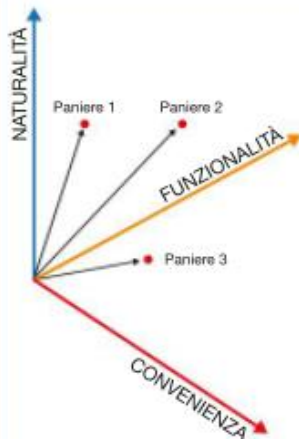
**1,3** miliardi  
di tonnellate  
di cibo vengono  
sprecati  
ogni anno  
nel mondo



**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







S I N U

SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
Associazione senza fini di lucro



info: 328 8978236

**NUTRIMED**

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

Gianluca Tiberino



**crea**

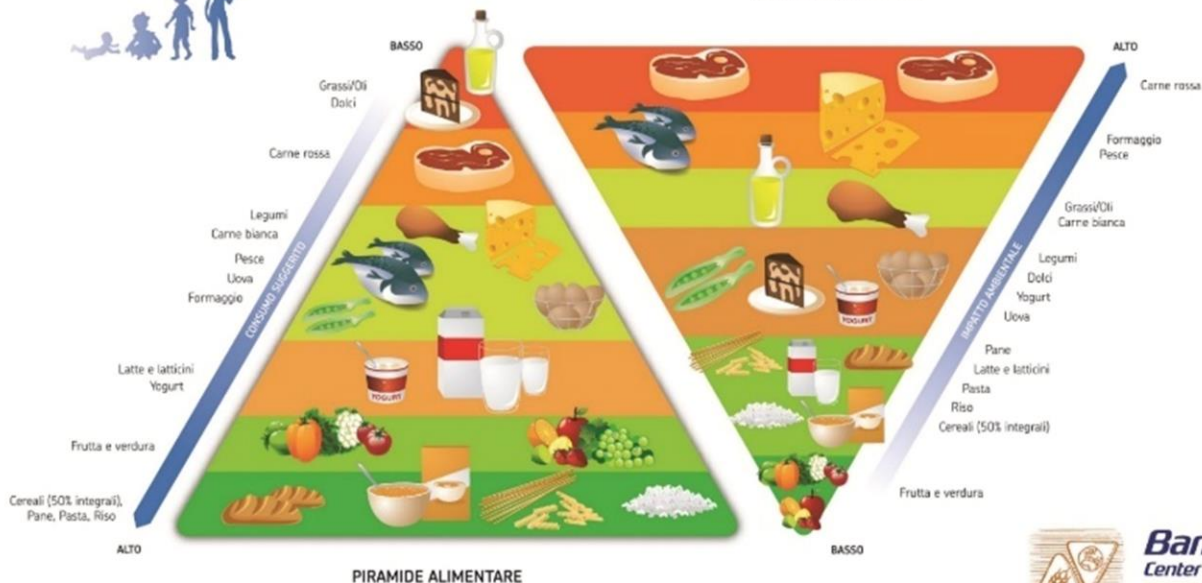
Consiglio per la ricerca in agricoltura  
e l'analisi dell'economia agraria

# CARBON - ECOLOGICAL - WATER FOOTPRINT 1 m<sup>2</sup> → 700 g CO<sub>2</sub>

LA DOPPIA PIRAMIDE PER CHI CRESCE



PIRAMIDE AMBIENTALE

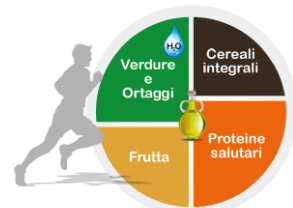


**Barilla**  
Center  
FOR FOOD  
& NUTRITION  
© BCFN 2011

<b>ESIGENZE DI PRODOTTO</b>	1) <b>QUALITA'</b> : NUTRIZIONALE - SALUTISTICA - FUNZIONALE - SENSORIALE - CERTIFICAZIONI 2) <b>SICUREZZA</b> ALIMENTERA - 3) <b>COMODITA'</b> : DI IMPIEGO
<b>ESIGENZE PROCESSO</b>	<b>RIDURRE</b> : IMPATTO AMBIENTALE - CONSUMI ENERGETICI E IDRICI <b>INCREMENTARE</b> : LE RESE E LA PRODUTTIVITA' AZIENDALE
<b>TENDENZA DEI CONSUMI :</b>	<b>VALORIZZANO 3 INDICATORI</b>
<b>NATURALITA'</b>	PRODOTTI SICURI DAL PUNTO DI VISTA SANITARIO-NUTRIZIONALE E ORGANOLETTICO
<b>FUNZIONALITA'</b>	PRODOTTI CHE ABBIANO UNA FUNZIONE POSITIVA SULL'ORGANISMO STESSO
<b>CONVENIENZA</b>	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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto:gianluca.tiberino@gmail.com)  
Cell. 3288978236



**FICO = Σ EATALY + EXPO + DISNEYWORLD**

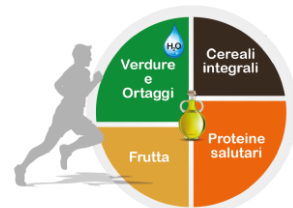
TUTTA LA FILIERA DEL FOOD: **agricoltura, allevamento, vita contadina, trasformazione**, per poi arrivare alla **vendita e alla ristorazione**". Tradizione locale, cultura del cibo di alta qualità, filiera agroalimentare.

**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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto:gianluca.tiberino@gmail.com)  
Cell. 3288978236





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



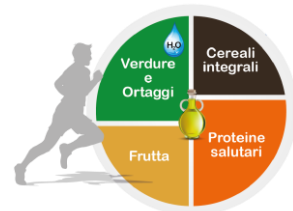
## LE TRE «C»

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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto: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**



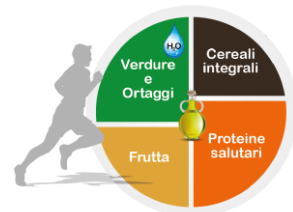
B. AZIONE EFFICACE ED EFFICIENTE

**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](http://www.gianlucatiberino.it) - [gianluca.tiberino@gmail.com](mailto:gianluca.tiberino@gmail.com)  
Cell. 3288978236



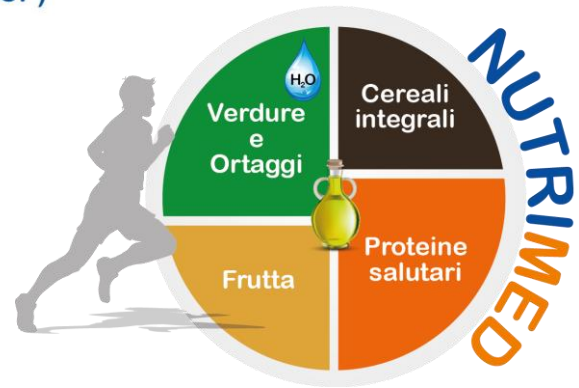


info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

# NUTRIMED

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



### HACCP CERTIFICATION



# GRAZIE

## FORMAZIONE & INFORMAZIONE NUTRIMEDSCUOLA

**EDUCAZIONE**

**NUTRIZIONE**

**SICUREZZA**



**ALIMENTARE**