

I.P.S.S.E.O.A
ISTITUTO PROFESSIONALE
STATALE PER I SERVIZI ENOGASTRONOMICI E
L'OSPITALITA' ALBERGHIERA

I 5 GRUPPI DEGLI ALIMENTI



info: 328 8978236






Gianluca Tiberino

NUTRIMED

TECNOLOGO ALIMENTARE & BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Nutrizione & Sicurezza Alimentare (HACCP)

I 5 GRUPPI DI ALIMENTI (INRAN - MiPAAF)

GRUPPO I 	CEREALI E DERIVATI, TUBERI Pane, pasta, riso, prodotti da forno, cereali minori, farina di grano, polenta, cereali per la prima colazione, patate, ecc.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Carboidrati complessi</i> (amido). • <i>Proteine</i> a basso valore biologico*. • Alcune <i>vitamine</i> del gruppo B (in particolare B₁ e PP). • <i>Fibra alimentare</i> (in particolare i prodotti integrali).
GRUPPO II 	FRUTTA E ORTAGGI Tutti i tipi di frutta fresca e ortaggi freschi. Legumi freschi.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Caroteni</i> (provitamina A). Vitamina C. • <i>Sali minerali</i> (in particolare potassio). • <i>Fruttosio</i>. • <i>Fibra alimentare</i>. • Componenti minori ad azione antiossidante.
GRUPPO III 	LATTE E DERIVATI Tutti i tipi di latte, latticini, formaggi e yogurt.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Proteine</i> ad alto valore biologico. • <i>Calcio</i> e <i>fosforo</i> in rapporto ottimale per l'organismo. • <i>Vitamine</i> del gruppo B (in particolare B₁, B₁₂), vitamina A e vitamina D. • <i>Lipidi</i> (prevalentemente acidi grassi saturi).
GRUPPO IV 	CARNE, PESCI, UOVA e LEGUMI Tutti i tipi di carne, frattaglie e insaccati. Tutti i tipi di pesce, crostacei e molluschi. Uova. Tutti i tipi di legumi secchi.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Proteine</i> ad alto valore biologico (carne, pesci, uova); proteine a medio valore biologico (legumi*). • <i>Ferro</i> (altamente biodisponibile nei prodotti animali), altri oligoelementi (zinco, rame, ecc.). • <i>Vitamine</i> del gruppo B (in particolare B₁, B₂, B₁₂).
GRUPPO V 	GRASSI E OLI DA CONDIMENTO Tutti i tipi di olio o grasso per condire: olio di oliva, olio di semi, burro, margarina, panna, lardo, strutto, ecc.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lipidi</i> in quantità variabile, dal 100% (oli), all'80% (burro), al 35% (panna). • <i>Acidi grassi saturi</i>, monoinsaturi e polinsaturi (tra cui gli AGE, acidi grassi essenziali). • <i>Vitamine</i> liposolubili (A, D, E, K).

*Le proteine degli alimenti del primo gruppo (cereali e tuberi) e quelle dei legumi, se consumate insieme, danno origine a una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quello delle proteine di origine animale (carne, uova, pesci). Da un punto di vista nutrizionale e pratico, è ritenuto conveniente includere i legumi nello stesso gruppo di carne, pesce, uova, in quanto anche i legumi forniscono proteine di buona qualità biologica. In questo modo vengono ampliate le possibilità di scelte alimentari.





CEREALI LORO DERIVATI E TUBERI



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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



Ordine Nazionale Biologi



FRUTTA ORTAGGI



LATTE E DERIVATI



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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



CARNE
PESCE
UOVA
LEGUMI



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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



GRASSI DA CONDIMENTO



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)



I 5 GRUPPI DI ALIMENTI (INRAN - MiPAAF)

<p>GRUPPO I</p> 	<p>CEREALI E DERIVATI, TUBERI Pane, pasta, riso, prodotti da forno, cereali minori, farina di grano, polenta, cereali per la prima colazione, patate, ecc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Carboidrati complessi</i> (amido). • <i>Proteine</i> a basso valore biologico*. • Alcune <i>vitamine</i> del gruppo B (in particolare B₁ e PP). • <i>Fibra alimentare</i> (in particolare i prodotti integrali).
<p>GRUPPO II</p> 	<p>FRUTTA E ORTAGGI Tutti i tipi di frutta fresca e ortaggi freschi. Legumi freschi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Caroten</i>i (provitamina A). Vitamina C. • <i>Sali minerali</i> (in particolare potassio). • <i>Fruttosio</i>. • <i>Fibra alimentare</i>. • Componenti minori ad azione antiossidante.
<p>GRUPPO III</p> 	<p>LATTE E DERIVATI Tutti i tipi di latte, latticini, formaggi e yogurt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Proteine</i> ad alto valore biologico. • <i>Calcio</i> e <i>fosforo</i> in rapporto ottimale per l'organismo. • <i>Vitamine</i> del gruppo B (in particolare B₁, B₁₂), vitamina A e vitamina D. • <i>Lipidi</i> (prevalentemente acidi grassi saturi).



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)



GRUPPO IV



CARNE, PESCI, UOVA e LEGUMI

Tutti i tipi di carne, frattaglie e insaccati.
Tutti i tipi di pesce, crostacei e molluschi.
Uova.
Tutti i tipi di legumi secchi.

- *Proteine* ad alto valore biologico (carne, pesci, uova); proteine a medio valore biologico (legumi*).
- *Ferro* (altamente biodisponibile nei prodotti animali), altri oligoelementi (zinco, rame, ecc.).
- *Vitamine* del gruppo B (in particolare B₁, B₂, B₁₂).

GRUPPO V



GRASSI E OLI DA CONDIMENTO

Tutti i tipi di olio o grasso per condire:
olio di oliva, olio di semi, burro,
margarina, panna, lardo, strutto, ecc.

- *Lipidi* in quantità variabile, dal 100% (oli), all'80% (burro), al 35% (panna).
- *Acidi grassi saturi*, monoinsaturi e polinsaturi (tra cui gli AGE, acidi grassi essenziali).
- *Vitamine* liposolubili (A, D, E, K).

*Le proteine degli alimenti del primo gruppo (cereali e tuberi) e quelle dei legumi, se consumate insieme, danno origine a una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quello delle proteine di origine animale (carne, uova, pesci). Da un punto di vista nutrizionale e pratico, è ritenuto conveniente includere i legumi nello stesso gruppo di carne, pesce, uova, in quanto anche i legumi forniscono proteine di buona qualità biologica. In questo modo vengono ampliate le possibilità di scelte alimentari.



info: 328 8978236

Gianluca Tiberino

NUTRIMED

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

