



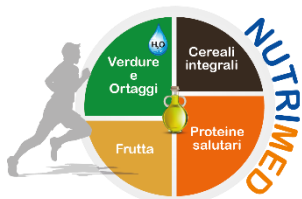
GIANLUCA TIBERINO
NUTRIMED
TECNOLOGO ALIMENTARE
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
DOCENTE DI SCIENZA DEGLI ALIMENTI



Ordine Nazionale Biologi



SALUTE BENESSERE



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



Ordine Nazionale Biologi





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

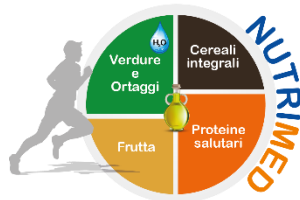


Ordine Nazionale Biologi



GOAL

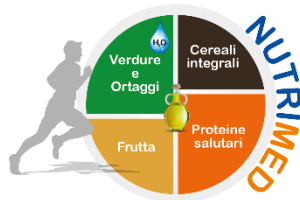




Ordine Nazionale Biologi



La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità.
(OMS, 1948)



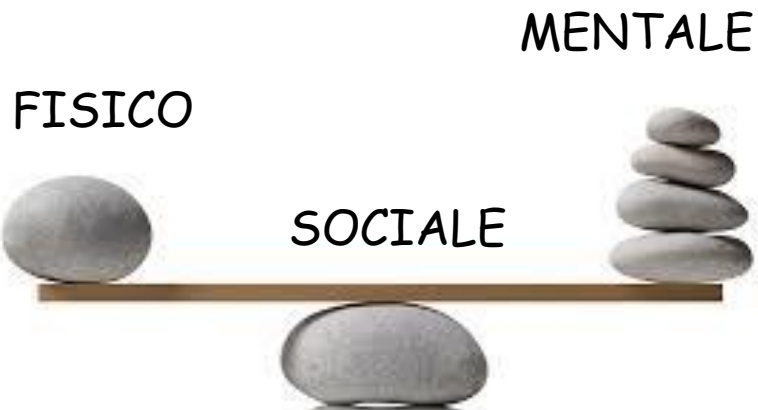
Ordine Nazionale Biologi



EQUILIBRIO

NON SOLTANTO L'ASSENZA DI MALATTIE O DI INFERMITÀ

ASSENZA DI PATOLOGIE

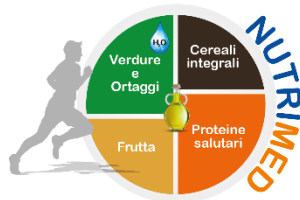


SALUTE (BENESSERE)



EQUILIBRIO	EQUILIBRIO
FISICO	CIBO = CARBURANTE
MENTALE	ACCETTARSI
SOCIALE	CONVIVIALITA' MANGIARE CON AMICI





Ordine Nazionale Biologi



- ✓ FATTORI AMBIENTALI
- ✓ STILE DI VITA
- ✓ ABITUDINI ALIMENTARI

=

- ✓ PREVENIRE DI MALATTIE
- ✓ PREVENZIONE SANITARIA → INDIVIDUALE
- ✓ EDUCAZIONE ALIMENTARE → COMPORTAMENTI SCORRETTI
- ✓ METTERE IN ATTO → STRATEGIE EDUCATIVE ALIMENTARI

«SALUTE»

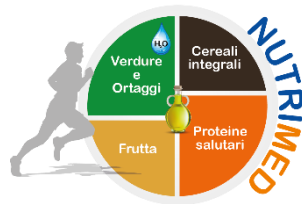
NON È SOLO
ASSENZA DI MALATTIE

FISICO

SOCIALE

PSICHICO
MENTALE





Ordine Nazionale Biologi



Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina

Tutelare e salvaguardare la salute spetta in primo luogo allo Stato, ma ognuno di noi ha **il diritto-**

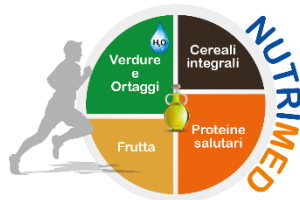
Costituzione Art. 32

La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti.

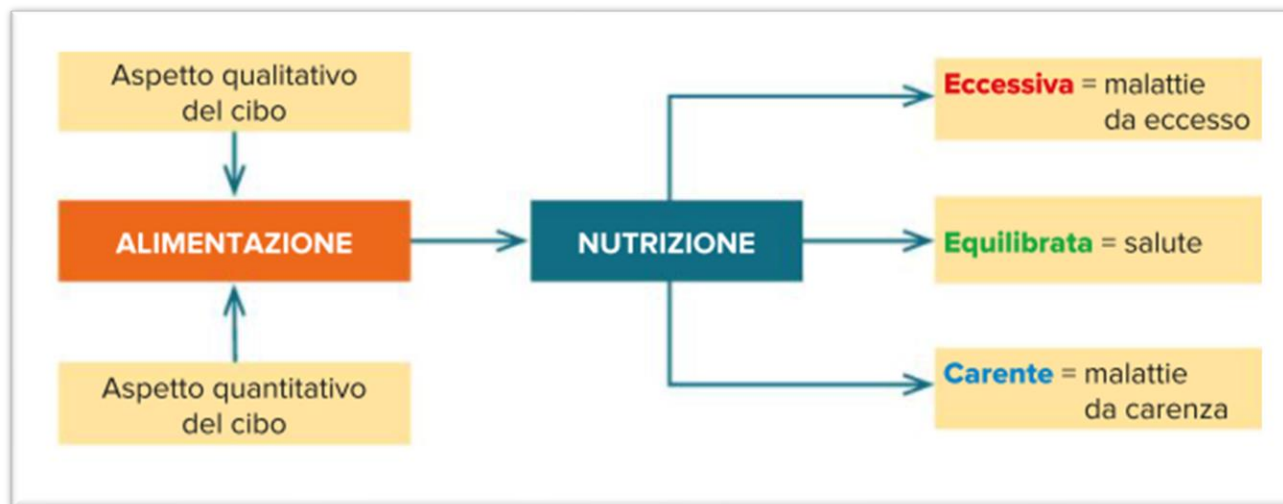
Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge. La legge non può in nessun caso violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana.

to-dovere di prendersi cura di sé stesso giorno per giorno e a qualsiasi età, adottando una serie di precauzioni utili per evitare di ammalarsi: è questo il concetto di **prevenzione delle malattie** (rispettare le norme igieniche, alimentarsi in maniera sana, praticare attività fisica, non esporsi ad ambienti insalubri).

Il **concetto di salute** come **diritto inalienabile dell'individuo** trova espressione negli anni immediatamente successivi alla seconda guerra mondiale. Il 7 aprile del 1948 venne istituita l'OMS, con il compito di «condurre tutti i popoli al livello di salute più elevato possibile». Nello stesso periodo, il 1° gennaio 1948, in Italia entrava in vigore la Costituzione. L'**articolo 32** riconosce la salute non solo come un **diritto primario dell'individuo**, ma anche come un **interesse preminente della collettività**, che predispone a questo scopo adeguate strutture per la sua protezione.



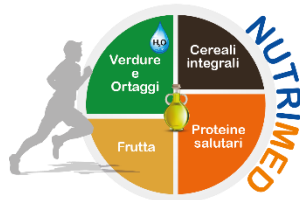
Ordine Nazionale Biologi



METABOLISMO =

- ✓ TUTTE LE REAZIONI CHIMICHE CHE AVVENGONO NEL NOSTRO ORGANISMO
- ✓ INSIEME DI TUTTE LE REAZIONI CHIMICHE, TRASFORMAZIONI CHIMICHE, CHE GLI ALIMENTI SUBISCONO NELL'ORGANISMO

REZIONI CHIMICHE: CATABOLICHE E ANABOLICHE



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



Ordine Nazionale Biologi



Il **cibo** che l'uomo consuma deve assicurare le sostanze chimiche (principi nutritivi) necessarie a garantire la composizione dei vari organi e il loro corretto funzionamento (ricambio materiale ed energetico).

ALIMENTI PLASTICI



Gruppo carne, uova, pesci

Forniscono proteine di elevata qualità, ferro, alcune vitamine del gruppo B.

Gruppo latte e derivati

Forniscono calcio, proteine di elevata qualità, alcune vitamine del gruppo B e vitamine liposolubili.

Gruppo legumi

Forniscono proteine di media qualità, ferro, alcune vitamine del gruppo B.

ALIMENTI ENERGETICI



Gruppo cereali e tuberi

Forniscono carboidrati, proteine di scarsa qualità, fibra se integrali, alcune vitamine idrosolubili.

Gruppo grassi da condimento

Forniscono grassi, acido linoleico.

ALIMENTI PROTETTIVI

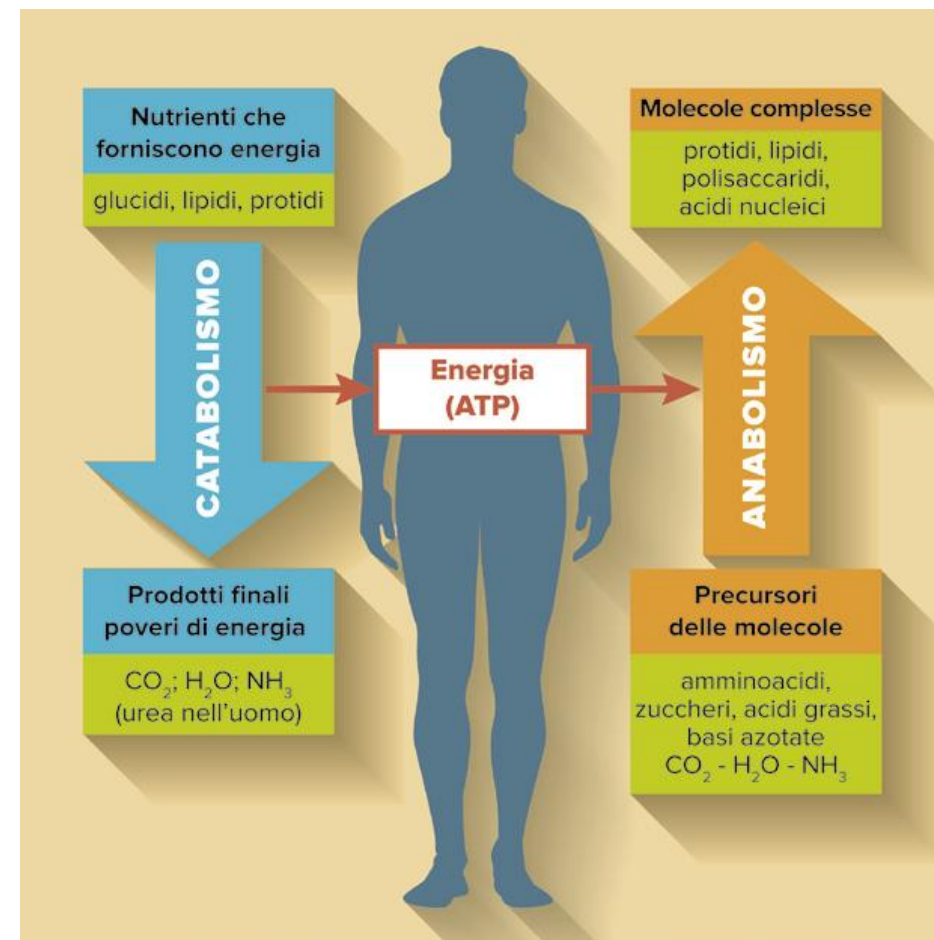
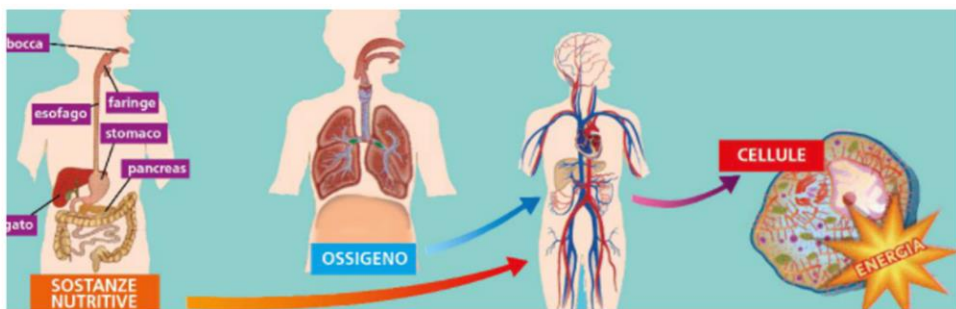


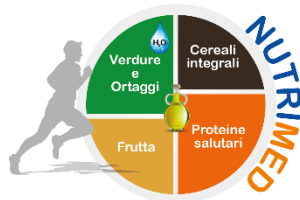
Gruppo ortaggi e frutta

(fonti di vitamina A)
 Forniscono provitamina A (carotene), altre vitamine, sali minerali, fibra.

Gruppo ortaggi e frutta

(fonti di vitamina C)
 Forniscono vitamina C, altre vitamine, sali minerali, fibra.

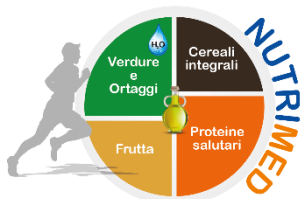




Ordine Nazionale Biologi



SALUTE BENESSERE



Ordine Nazionale Biologi

