

Prof. DANIELA METRO

Dip. di Scienze Biochimiche, Fisiologiche e della Nutrizione

Tel. 090-2213662

e-mail: dmetro@unime.it

Programma di FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE
Corso di laurea in SCIENZE DELL'ENOGASTRONOMIA MEDITERRANEA E SALUTE (II ANNO)

Sito dal quale sarà possibile scaricare le lezioni (www.lucibello.me.it)

- **Il processo alimentare e la sua importanza**
- **Alimenti naturali: animali e vegetali**
- **I principi alimentari: proteine, lipidi e glucidi**
- **I nutrienti: aminoacidi, acidi grassi, monosaccaridi, vitamine e sali minerali**
- **Le fibre alimentari**
- **Aspetti energetici dei nutrienti. Il Metabolismo Basale (MB)**
- **Scelta degli alimenti**
- **Composizione di una dieta - Aspetti quantitativi e qualitativi della dieta**
- **Metodi di cottura**
- **Metabolismo Basale (esercitazione pratica)**
- **Alimenti biologici - OGM**
- **Esame bio-impedenziometrico (esercitazione pratica)**
- **Formulazione di una dieta (esercitazione pratica)**
- **Composizione di una dieta (esercitazione pratica)**
- **Meccanismi di controllo dell'introduzione di cibo**
- **Obesità**
- **Diete speciali: nell'obesità, nel diabete, nelle nefropatie**
- **Allergie e intolleranze alimentari - Celiachia**
- **Le bevande alcoliche**
- **Gli integratori alimentari**

TESTO CONSIGLIATO:

- Fondamenti di Nutrizione Umana, MARIANI-COSTANTINI A., CANNELLA C., TOMASSI G. - Il Pensiero Scientifico Editore

Modalità di erogazione

Lezioni frontali ed esercitazioni

Materiale didattico utilizzato

Materiale di presentazione visiva degli argomenti trattati

Strumentazione scientifica di uso corrente