

PIÙ CHE BUONO, NUTRIENTE

Conoscere gli alimenti per nutrirsi correttamente

Dott.ssa Linda Galimberti





ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

Qual è la differenza?

ALIMENTAZIONE

**È UN'AZIONE VOLONTARIA,
UNA SCELTA CHE FACCIAMO
DEL CIBO CHE DESIDERIAMO MANGIARE.**



**GUSTO, OLFATTO
OPPURE UN PENSIERO**



NUTRIZIONE

SI RIFERISCE AL SANO E REGOLARE APPORTO
DI PRINCIPI NUTRITIVI

ALL'ASSUNZIONE DI TUTTI QUEGLI ALIMENTI
NECESSARI A FAVORIRE LO STATO DI SALUTE E
BENESSERE.



LIPIDI, GLUCIDI E PROTIDI
AZIONE INVOLONTARIA





QUAL È LO SCOPO
DELLA
NUTRIZIONE?



ENERGIA

Le calorie indicano la capacità delle sostanze nutritive di sviluppare energia

Non dicono nulla sul valore nutritivo.

CARBOIDRATI
e GRASSI

STRUTTURA

Composizione di ossa, muscoli, tendini.
Sangue

PROTEINE
ACQUA
SALI MINERALI

PROTEZIONE

Vitalità
buona salute
giovinezza
contrastare alcune malattie.

FIBRE
VITAMINE
SALI MINERALI

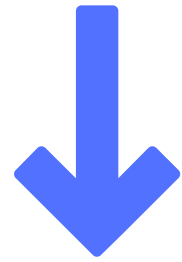


COMPONENTI NUTRITIVI

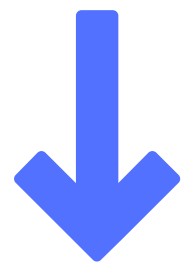
Macronutrienti
e
Micronutrienti

I NUTRIENTI SONO ALLA BASE DEL METABOLISMO UMANO

MACRONUTRIENTI



CARBOIDRATI
PROTEINE
GRASSI
ACQUA



CRESCITA ORGANISMO
FORNISCONO ENERGIA

MICRONUTRIENTI



VITAMINE
SALI MINERALI



ATTIVARE REAZIONI
REGOLARE ORMONI
PREVENIRE MALATTIE



MACRONUTRIENTI



CARBOIDRATI

Alimentano il corpo

Alimentano il sistema nervoso

Preservano le proteine per proteggere i muscoli durante intensa attività fisica.

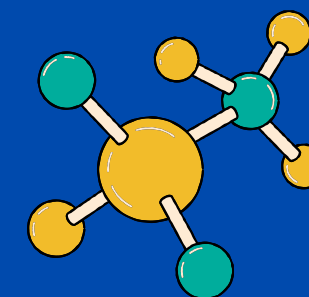


PROTEINE

Creano la struttura dei tessuti (muscoli, capelli, organi, ecc.)

Costituiscono ormoni ed enzimi per regolare il metabolismo

Partecipano alla crescita e al mantenimento del corpo.



GRASSI

Fungono da riserva energetica (anche nel lungo periodo)

Proteggono organi vitali

Isolano il corpo dal freddo

Trasportano la vitamine liposolubili



CARBOIDRATI

Frutta, verdura, cereali, i fagioli, le lenticchie e cibi ricchi di fibre.

Da limitare gli alimenti con zuccheri raffinati: pasticcini, bibite gassate, e quelli eccessivamente lavorati, come gli snack, le patatine...



PROTEINE

Tutti gli alimenti di origine animale.

Tra i vegetali ricordiamo: tofu, tempeh, fagioli, ceci, noci e cereali integrali.



GRASSI

I grassi insaturi sono considerati i più salutari perché contengono un alto quantitativo di Omega 3 e 6.

Pesce, avocado, semi e l'olio di lino e noci.

MICRONUTRIENTI



VITAMINE

Il termine vitamina deriva dalle parole "vita" perché sono indispensabili per la vita.

Si dividono in:
IDROSOLUBILI
LIPOSOLUBILI



SALI MINERALI

Partecipano alla costruzione di molti tessuti e rappresentano fattori essenziali per le funzioni biologiche e per l'accrescimento.

Si dividono in:
MACROELEMENTI
MICROELEMENTI

VITAMINE IDROSOLUBILI

Le vitamine idrosolubili si sciolgono in acqua non vengono immagazzinate dal nostro organismo, infatti, le quantità in eccesso vengono eliminate attraverso l'urina.

VITAMINE DEL GRUPPO B



VITAMINA C



VITAMINE LIPOSOLUBILI

Non si sciolgono in acqua,
ma vengono assorbite quando sono consumate con cibi ricchi di grassi.

VITAMINA A



essenziale per le funzioni organiche

VITAMINA D



assorbimento del calcio, crescita delle ossa e funzione immunitaria

VITAMINA E



protegge le cellule da danni e contribuisce alla funzione immunitaria

VITAMINA K



fondamentale per la coagulazione del sangue e lo sviluppo osseo

VITAMINA A



Fegato, burro, latte intero e tuorli d'uovo.
Gli alimenti vegetali colorati (zucca, pomodori, carote, spinaci, peperoni...) contengono i carotenoidi che il corpo converte in vitamina A

VITAMINA D



Fegato, burro, pesce grasso e tuorli d'uovo.
L'assunzione dev'essere integrata dell'esposizione solare.

VITAMINA E



Oli vegetali, noci, semi, cereali integrali e germe di grano. Il contenuto di vitamina E negli alimenti di origine animale è basso.

VITAMINA K



Verdure a foglia verde scuro come i cavoli, spinaci, bietole...
mentre livelli più bassi si trovano in cereali, latticini, carne e frutta.

MINERALI

MACROELEMENTI



Calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloro e zolfo.
Sono presenti in quantità maggiore (grammi)

MICROELEMENTI (o oligoelementi)



Ferro, manganese, rame, iodio, molibdeno, zinco, cromo, fluoro e selenio.
Sono presenti soltanto in tracce.



I sali minerali possono essere assunti in maniera ottimale seguendo un'alimentazione corretta e bilanciata, ricca di frutta e verdura fresca e di stagione.



L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Sappiamo realmente
cosa mangiamo?

Ogni alimento, prima di arrivare
sulla nostra tavola, attraversa una
lunga filiera.

In ogni fase concorrono alcuni
fattori che contribuiscono a
determinarne

la QUALITÀ



Materie prime

Qualità nutrizionale

(etichette)

Qualità igienico - sanitarie

(nessun rischio per la salute umana)

Qualità ambientale

(metodi di produzione, sostenibilità ambientale, tecniche di agricoltura)

Qualità etica

(agricoltura e allevamento intensivo)

Qualità organolettica

(valutazione del consumatore)



Altri fattori influenzano in maniera positiva o negativa la qualità degli alimenti:

Corretto processo di conservazione/distribuzione.

Adeguate modalità di trasporto (IL CALORE denatura le proteine, con conseguente perdita delle proprietà biologiche), scelta del packaging e modalità di vendita al consumatore.

Rintracciabilità del prodotto.





Alimenti a KM 0



Prodotti locali che vengono venduti nelle vicinanze del luogo di produzione.

- freschezza e stagionalità
- assenza di prodotti chimici e fertilizzanti
- mantengono il sapore e le caratteristiche organolettiche



Qual è il vantaggio?

Abbattimento dei trasporti si riduce l'emissione di anidride carbonica

Si eliminano imballaggi di plastica e cartone.

Si curano i rapporti sociali (il venditore può fornire informazioni utili circa i metodi produttivi)



Cibi ultra - processati



Alimenti confezionati e pronti per essere riscaldati o consumati direttamente, frutto di ripetute lavorazioni industriali.

Il loro consumo aumenta in modo rilevante il rischio di malattie cardiovascolari e tumori.



- Poveri dal punto di vista nutrizionale.
- Ricchi dal punto di vista energetico.
- Contengono grandi quantità di grassi, di zuccheri, sale, additivi, coloranti.
- Sono privi / poveri di fibre e/o vitamine.



LA PRESERVAZIONE
DEI COMPONENTI
NUTRITIVI NEGLI
ALIMENTI:

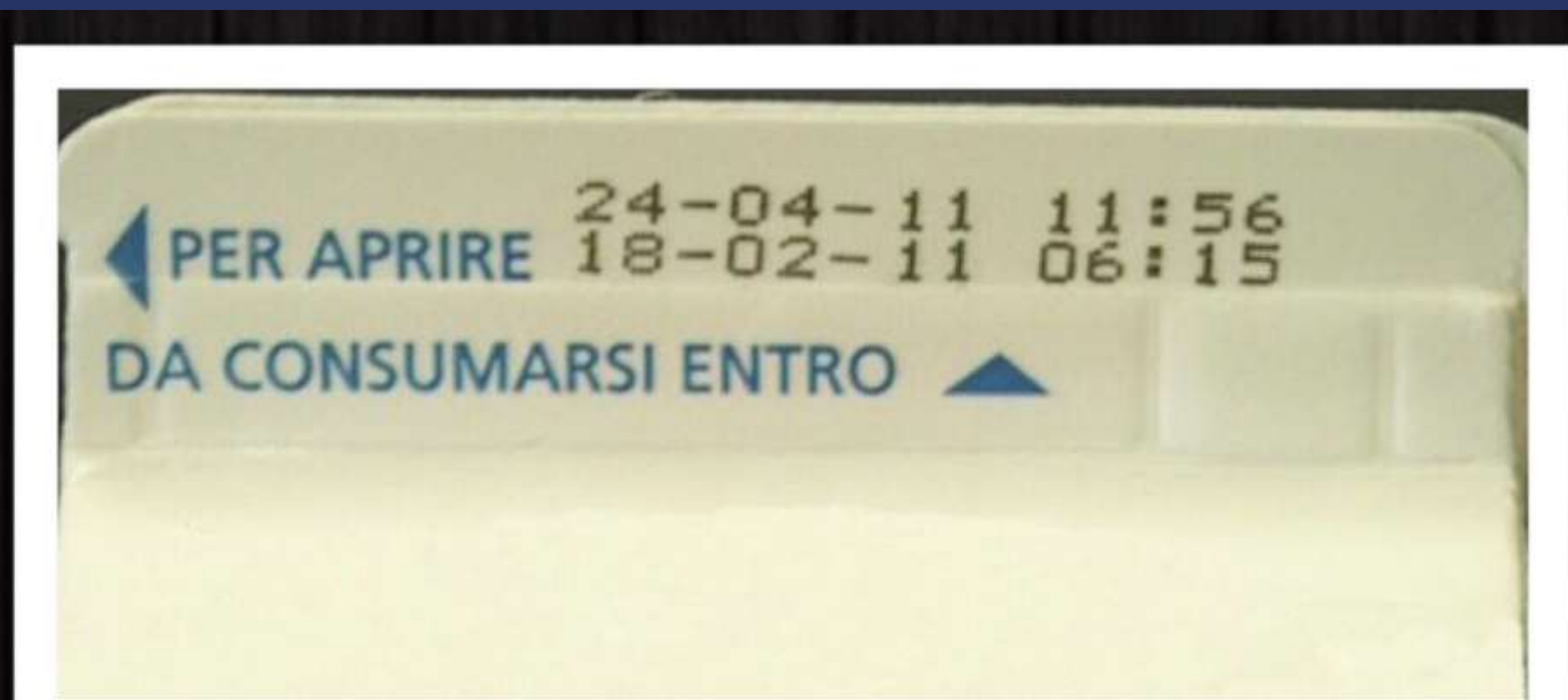
CONSERVAZIONE

CONSERVARE →

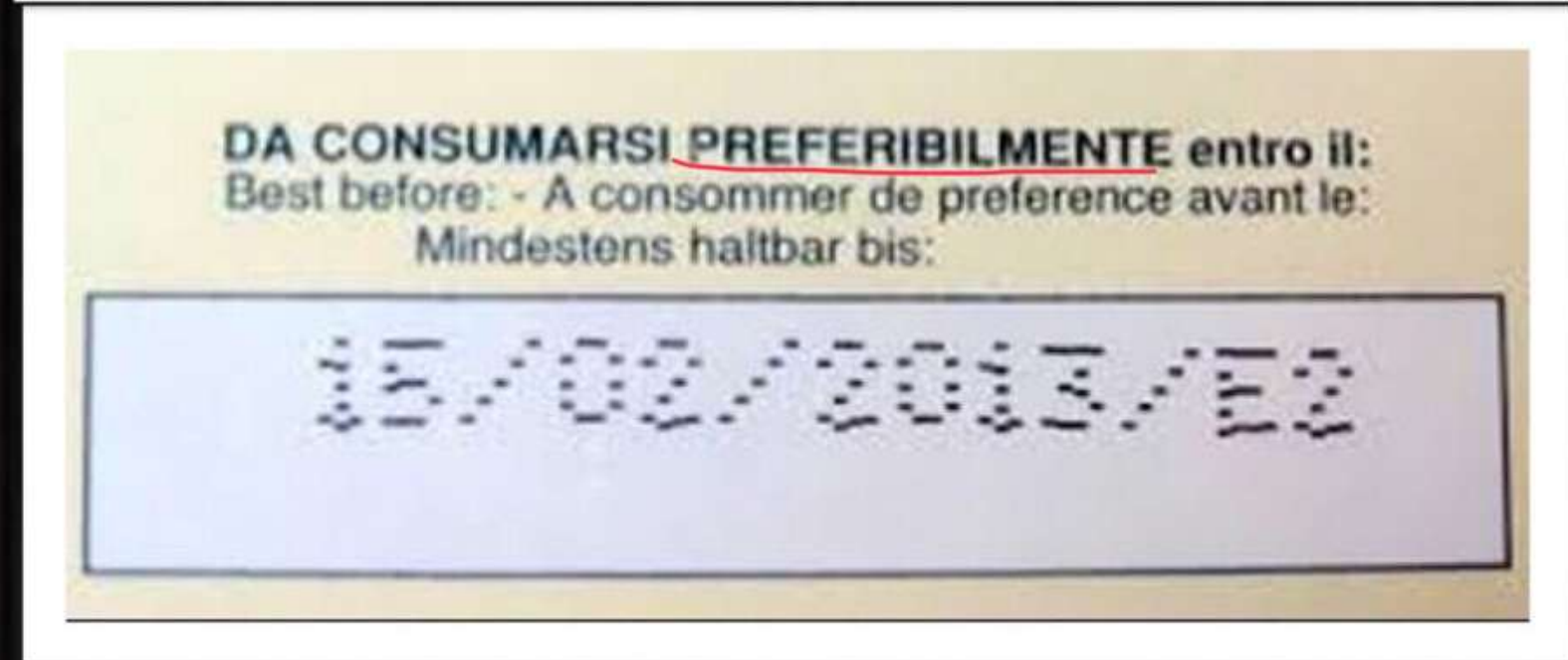
- mantenere il più a lungo possibile le caratteristiche organolettiche e sensoriali.
- consumarlo a distanza di tempo in totale sicurezza
- evitare la proliferazione di microrganismi



DATA DI SCADENZA



Lilimite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.



Oltre la data riportata può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche (gusto), ma può essere consumato senza rischi, in tempi brevi.

TERMINE MINIMO DI CONSUMO

1 Parte alta (5-8 gradi)

- Uova
- Formaggi
- Affettati o salumi sottovuoto
- Cibi cotti
- Yogurt

2 Parte media (4-5 gradi)

- Sughii
- Salse
- Affettati o salumi aperti
- Verdure cotte
- Pasta e carne cotti
- Vari avanzi cotti

3 Parte bassa (0-2 gradi)

- Carne cruda
- Pesce crudo
- Cibi crudi

4 Cassetti (7-10 gradi)

- Frutta fresca
- Verdura fresca



5 Sportello (10-15 gradi)

- Burro
- Latte
- Bibite
- Acqua
- Vino



- Separa gli alimenti crudi da quelli cotti
- Utilizza contenitori puliti e con il coperchio
- Lascia raffreddare il cibo prima di inserirlo nell'elettrodomestico.

È sempre buona norma conservare gli alimenti nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la conservazione.

**CONGELARE E SURGELARE
SONO LA STESSA COSA?**



CONGELARE

Abbassamento più o meno rapido della temperatura fino ad alcuni gradi sottozero
(freezer compreso tra -4°C e -10°C)



I cristalli di ghiaccio sono di dimensioni superiori e danneggiano la struttura dell'alimento.

SURGELARE

Tecnica in cui si raggiungono -18°C al centro dell'alimento in 4 ore. Si mantiene questa temperatura fino alla vendita.



I cristalli di ghiaccio sono piccoli e non rovinano la struttura dell'alimento.



ATTENZIONE

Non si uccidono i microrganismi, ma si rallenta l'attività e la proliferazione.

I microrganismi riprenderanno a moltiplicarsi durante lo scongelamento.

Il congelamento è efficace sulla carica di alcuni parassiti.

È meglio non ricongelare alimenti scongelati, ma cuocerli e consumarli entro 24 ore.

Anche gli alimenti congelati scadono.



ALTRI METODI PER CONSERVARE GLI ALIMENTI

AFFUMICATURA

Vengono persi i liquidi, e il fumo funge da disinfettante, arrestando la proliferazione batterica.

Mantiene inalterate gran parte delle proprietà organolettiche.

ESSICCAMENTO

Mantiene inalterate gran parte delle proprietà organolettiche.

CONSERVE SOTTO SALE

Mantiene inalterate le proprietà organolettiche; non cambia il gusto.

È un trattamento da far con attenzione: c'è il rischio di sviluppo di il *Clostridium botulinum*, responsabile del botulino.

CONSERVE SOTT'OLIO E SOTT'ACETO

Conservare sott'aceto è molto più vantaggioso: azione isolante, azione battericida.

Il gusto è più fresco e digeribile.



LA PRESERVAZIONE DEI
COMPONENTI
NUTRITIVI NEGLI
ALIMENTI:

TRATTAMENTI DI
COTTURA

PRO E CONTRO DI CUOCERE GLI ALIMENTI



- Rende commestibili gli alimenti, conferendo maggiore digeribilità.
- Sicurezza igienico-sanitaria, inattiva microrganismi e tossine



ATTENZIONE

- Si disidratano gli zuccheri, modificano gli amidi, denaturano le proteine, ossidano i grassi.
- Causa la perdita di una buona quantità dei nutrienti sensibili alle temperature.

La vitamina C viene persa fino al 50%

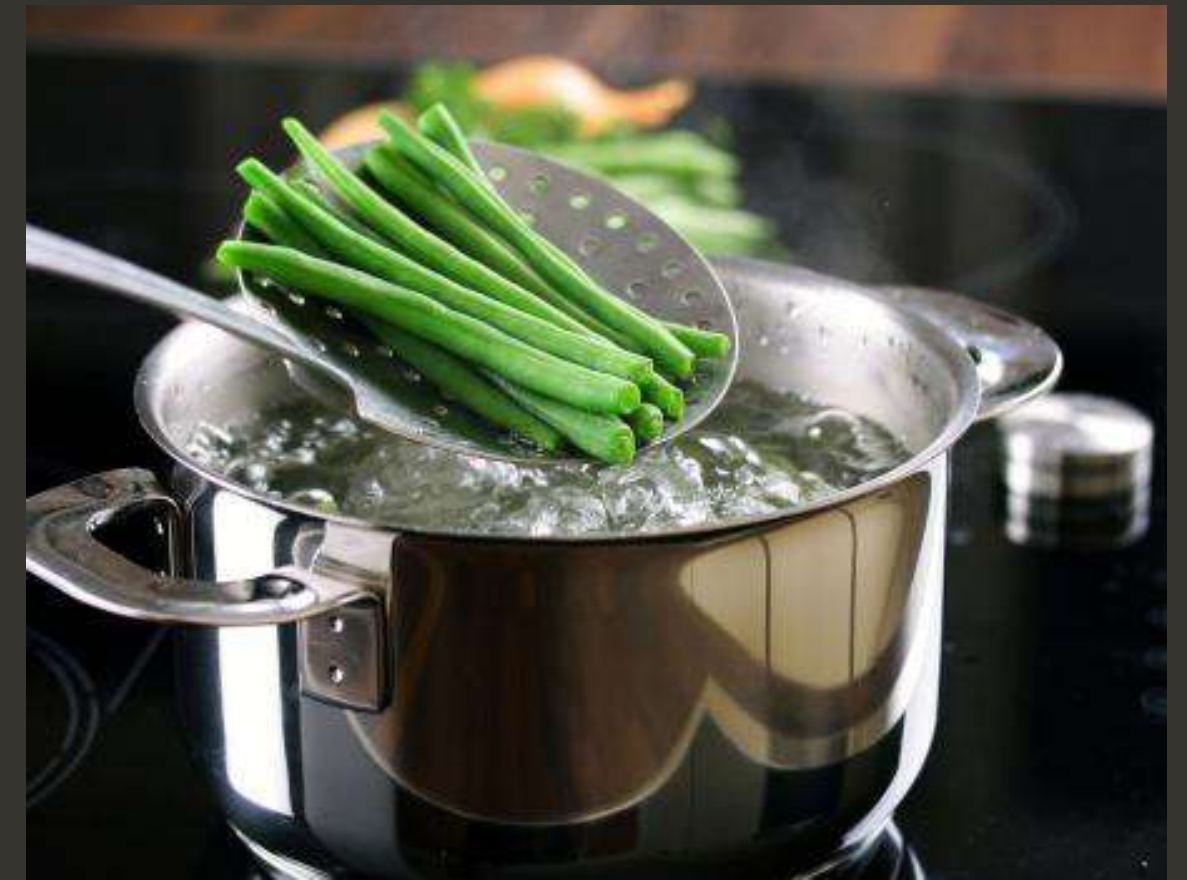
La B9 fino al 70%.

I sali minerali come il magnesio, il calcio, il potassio e gli elementi traccia come il cromo, lo zinco, il rame, passano generalmente nei liquidi di cottura e vengono persi.

METODI DI COTTURA E IMPATTO NUTRIZIONALE

1_ Cottura mediante bollitura

Le vitamine del gruppo B e la C si disperdono nell'acqua di cottura e, maggiore sarà il tempo di bollitura, maggiore sarà la perdita di composti. Aumenta la digeribilità di amidi e proteine.



2_ Cottura mediante lessatura

Quanto più è profondo e prolungato il contatto con l'acqua tanto maggiore sarà la perdita di nutrienti dall'alimento (vitamine idrosolubili, zuccheri, sali minerali e alcuni grassi).



3_ Cottura al vapore

L'alimento non è a contatto diretto con l'acqua, quindi consente di trattenere una maggior quantità di nutrienti.

Con l'utilizzo dell'acqua posta a fondo pentola per creare il vapore, si recupereranno i nutrienti che sono venuti fuori dall'alimento durante la cottura a vapore.



4_ Frittura

Quanto più è profondo e prolungato il contatto con l'acqua tanto maggiore sarà la perdita di nutrienti dall'alimento (vitamine idrosolubili, zuccheri, sali minerali e alcuni grassi).





TIPI DI OLIO

PUNTI DI FUMO (FRITTURA)

Olio di oliva
Olio extravergine
di oliva

210° C

Durante la cottura, un olio è più resistente se contiene più "acido oleico". È il caso dell'olio di oliva, il cui contenuto di acido oleico è superiore a tutti gli altri oli. Infatti, l'olio di oliva ha un punto di fumo (cioè la temperatura a cui scaldando l'olio comincerà a produrre fumo) più alto degli altri oli.



Olio di arachide

180° C

L'olio di arachidi ha un'alta resistenza che lo rende adatto ad una buona frittura, ma ha un punto di fumo più basso dell'olio di oliva



Olio di mais

160° C

L'olio di semi di mais tende a deteriorarsi facilmente se esposto all'aria e ad alte temperature. Ha un punto di fumo abbastanza basso, per cui si deteriora a temperature più basse di altri oli.



Olio di girasole

130° C

L'olio di semi di girasole tende a deteriorarsi facilmente se esposto all'aria e ad alte temperature. Tra tutti gli oli utilizzati in cucina, ha il punto di fumo più basso.

QUALE OLIO UTILIZZO PER FRIGGERE?

5_ Cottura al forno

Ha il vantaggio di poter utilizzare temperature più basse (140-160°) che proteggano carne e pesce dalla carbonizzazione, permettendo l'uniformità della cottura con perdite di nutrienti davvero minime, come avviene con la cottura al cartoccio della carne o al sale del pesce.



6_ Cottura al forno microonde

Permette di dimezzare i tempi di cottura, ridurre al minimo le perdite di sostanze nutritive ed evitare grosse aggiunte di condimenti.



Nessun alimento preso singolarmente contiene tutti i nutrienti necessari, per questo risulta fondamentale variare la dieta il più possibile.

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute, un'alimentazione non corretta, infatti, oltre ad incidere sul benessere psico-fisico rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili.





GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Dott.ssa Linda Galimberti

349 0053401

galimberti.linda@gmail.com

NUOVA APERTURA studio nutrizionale

Ti aspetto per festeggiare
l'inaugurazione del mio
nuovo studio nutrizionale
con un piccolo rinfresco.



Sabato 25 marzo 2023



Dalle ore 16:00



**Via S. Carlo Borromeo 51,
Cesano Maderno**

Per info: +39 3490053401