

Corso FAD ECM
Alimentazione sana: il cibo è salute

Indice dei capitoli

Prima parte

Capitolo 1: Definizioni utili

- ! Dieta, regime, alimentazione
- ! Nutrizione, nutrigenomica, nutraceutica
- ! Bioterapia nutrizionale
- ! Alimenti funzionali, alimenti biologici, alimenti light, alimenti fortificati e arricchiti

Capitolo 2: I principi nutritivi

- ! Glucidi, lipidi, proteine,
- ! Sali minerali, vitamine

Capitolo 3: Acqua e idratazione

- ! Acqua
- ! Idratazione nel corpo umano
- ! Funzioni dell'Acqua
- ! Tipi di acque
- ! Acqua negli alimenti

Seconda parte

Capitolo 4: I gruppi alimentari

- ! 1: carne, pesce, uova
- ! 2: latte e derivati
- ! 3: cereali e tuberi
- ! 4: legumi
- ! 5: grassi da condimento
- ! 6/7: ortaggi e frutta

Capitolo 5: Le bevande

- ! alcoliche
- ! nervine
- ! analcoliche

Capitolo 6: La cottura degli alimenti

- ! Trasmissione di calore
- ! A cosa serve la cottura
- ! Tipi di cotture

Capitolo 7: La piramide alimentare

Capitolo 8: L'indice glicemico degli alimenti

- ! Come varia negli alimenti e in cottura

Capitolo 9: Etichette alimentari

- ! Come leggerle

Capitolo 10: Metabolismo

- ! Anabolismo e catabolismo
- ! Metabolismo basale e totale

Capitolo 11: Equilibrio acido-base nel corpo

- ! Sintomi dell'acidosi
- ! Alimenti acidi e alcalinizzanti