



UNIVERSITÀ DI PAVIA

Anno Accademico 2020/2021

NUTRIZIONE ED ALIMENTAZIONE UMANA

Anno immatricolazione	2018/2019
Anno offerta	2020/2021
Normativa	DM270
SSD	MED/49 (SCIENZE TECNICHE DIETETICHE APPLICATE)
Dipartimento	DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA, MEDICINA SPERIMENTALE E FORENSE
Corso di studio	SCIENZE MOTORIE
Curriculum	PERCORSO COMUNE
Anno di corso	3°
Periodo didattico	Annualità Singola (28/09/2020 - 04/06/2021)
Crediti	3
Ore	24 ore di attività frontale
Lingua insegnamento	Italiano
Tipo esame	SCRITTO E ORALE CONGIUNTI
Docente	TAGLIABUE ANNA (titolare) - 3 CFU
Prerequisiti	=
Obiettivi formativi	=
Programma e contenuti	<p>Fabbisogno energetico Fabbisogno e dispendio. Componenti del dispendio energetico Valutazione del dispendio energetico quotidiano. Proteine. Generalità e classificazione. Valore biologico delle proteine. Fonti e fabbisogno</p> <p>Glucidi. Generalità e distribuzione in natura. Indice glicemico. Fonti e fabbisogno; fibra alimentare</p> <p>Lipidi. Generalità e classificazione. Gli acidi grassi essenziali. Fonti e fabbisogno e effetti metabolici acidi grassi</p> <p>Acqua. Generalità, bilancio idrico e fabbisogno</p> <p>Minerali. Macroelementi, Oligoelementi</p> <p>Vitamine. Nozioni generali e classificazione delle vitamine. Le vitamine</p>

	<p>liposolubili. Le vitamine idrosolubili. Gruppi di alimenti e porzioni Linee guida Valutazione dello stato di nutrizione. Generalita'. Indagini alimentari. Antropometria. Composizione corporea Alimentazione nello sport</p>
Metodi didattici	lezioni frontali
Testi di riferimento	<p>Slides lezioni accessibile dal sito Corso di laurea Linee guida per una sana alimentazione italiana online Principi di Nutrizione a cura di Biagi, Di Giulio, Fiorilli, Lorenzini - Casa Editrice Ambrosiana 2010 Alimentazione per lo sport e la salute a cura di Biagi, Di Giulio, Fiorilli, Lorenzini - Casa Editrice Ambrosiana 2010</p>
Modalità verifica apprendimento	Orale
Altre informazioni	Orale
Obiettivi Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile	\$lbl_legenda_sviluppo_sostenibile