

MODULO 2 - UNITÀ DIDATTICA 1

Completa le frasi

- 1) I sali minerali insieme alle vitamine costituiscono i che compongono la materia, nella quale svolgono principalmente funzione
- 2) In base al fabbisogno giornaliero nell'uomo i sali minerali si classificano in: e
- 3) Il ferro è contenuto per il 65% nell', per il% nella, a cui è dovuto il colore della.....
La quota rimanente rappresenta il ferro di deposito.
- 4) Lo regola l'attività della ghiandola tiroide, la sua carenza provoca:,
- 5) Il fluoro è concentrato soprattutto nelle e nello dei; sono fonti alimentari: e
- 6) Il contenuto totale di acqua nell'organismo, in condizioni fisiologiche, varia in relazione ad alcuni fattori quali: e
- 7) Il bilancio idrico è il rapporto tra la quantità di in e la quantità di in dall'organismo.

- 8) L'acqua totale corporea, nell'organismo umano, si distribuisce: 67% all'interno delle cellule e costituisce il, il% all'esterno delle cellule e costituisce il Questo, a sua volta, è distinto in liquido (23%), liquido (1%) e liquido (9%).
- 9) Il fabbisogno idrico giornaliero corrisponde alla quantità di necessaria per mantenere il bilancio in pareggio tra le e le
- 10) Il fabbisogno idrico è influenzato da molti fattori: composizione corporea, tipo di, clima, svolta e quantità di persa. Pertanto per l'adulto si consiglia un fabbisogno pari a ml/..... di energia spesa; per il bambino, invece, il fabbisogno è ml/.....

Rispondi alle domande

1) Descrivi le funzioni dei sali minerali.

.....

.....

.....

.....

2) Spiega la differenza tra acqua endogena e acqua esogena e fai alcuni esempi.

.....

.....

.....

.....

3) Descrivi la classificazione degli alimenti in base al valore di acqua libera (Aw) e fai anche alcuni esempi.

.....

.....

.....

.....

4) I sali minerali sono principi alimentari inorganici che non apportano energia all'organismo. Descrivi: a) il significato nutrizionale di *nutrienti essenziali*; b) la classificazione in base al fabbisogno e riporta alcuni esempi; c) le fonti alimentari.

.....

.....

.....

.....

5) Il calcio è il macroelemento più abbondante nel peso corporeo. Descrivi: a) la distribuzione nell'organismo; b) il fabbisogno giornaliero con i sintomi di carenza e di eccesso; c) le funzioni; d) le fonti alimentari.

.....

.....

.....

.....

MODULO 2 - UNITÀ DIDATTICA 2

Completa le frasi

- 1) Le avitaminosi “pure” sono malattie provocate dalla di una vitamina nella dieta.
- 2) La pellagra è un’ dovuta all’ di niacina o vitamina nella dieta.
- 3) Le vitamine sono principi alimentari classificati tra i perché contenute negli alimenti in quantità.
- 4) Le vitamine sono quelle nelle sostanze e sono rappresentate dalle vitamine:
- 5) Le ipervitaminosi sono malattie da cioè vere e proprie causate dall’utilizzo disattento nella dieta di
- 6) Appartengono alle antivitamine due composti: l’ e il presenti, rispettivamente, nell’ dell’uovo e nel
- 7) Le sostanze bioattive presentano le seguenti caratteristiche: non sono e sono presenti negli alimenti in
- 8) Il licopene è un, la cui fonte alimentare principale è il

- 9) La fonte alimentare di resveratrolo è il, ha azione e riduce il rischio di malattie
- 10) La stabilità delle vitamine contenute negli alimenti varia in relazione all'azione degli agenti e, rispettivamente / e /

Rispondi alle domande

- 1) Quali sono le vitamine che si possono accumulare nei tessuti dell'organismo?

.....

.....

.....

.....

- 2) Spiega la classificazione delle vitamine.

.....

.....

.....

.....

- 3) Sai spiegare perché un'ipervitaminosi dovuta a vitamine idrosolubili è piuttosto rara?

.....

.....

.....

.....

4) Descrivi la funzione protettiva svolta dagli alimenti di origine vegetale nei confronti di alcune patologie (cancro, diabete di tipo II, malattie cardiovascolari, ecc.).

.....

.....

.....

.....

5) Descrivi le carenze vitaminiche considerando i seguenti aspetti: a) definizione; b) classificazione; c) cause e diffusione; d) prevenzione.

.....

.....

.....

.....