

## PROGRAMMA DEL CORSO DI NUTRIZIONE E DIETETICA

### SETTORE SCIENTIFICO

MED/49

### CFU

8

### OBIETTIVI

Scopo del corso è introdurre i principi fondamentali della nutrizione umana e della dietetica, ai fini della loro corretta applicazione nell'ambito della gastronomia, in modo da consentire la formazione di una figura professionale in grado di conciliare gli aspetti edonistici del cibo, con quelli preminenti legati alle sue interrelazioni con la salute umana.

Il corso ha, in particolare, la finalità di:

- Fornire le basi di anatomia funzionale, fisiologia e biochimica della nutrizione ai fini della comprensione dei meccanismi di digestione, assorbimento e metabolismo degli alimenti e dei nutrienti e della regolazione della fame e della sazietà;
- Far conoscere la nutrizione di base e le principali metodiche per la valutazione della composizione corporea, del dispendio energetico e dello stato nutrizionale
- Far acquisire le conoscenze fondamentali sulle funzioni nutrizionali dei carboidrati, delle proteine, dei lipidi, delle vitamine e dei sali minerali e sui loro fabbisogni di popolazione ed individuali
- Fornire le nozioni fondamentali sulle caratteristiche merceologiche e nutrizionali dei gruppi alimentari e le linee guida per una corretta alimentazione
- Fornire adeguate conoscenze sulla pianificazione di diete nutrizionalmente adeguate soprattutto in condizioni fisiologiche e sul ruolo dei macro e dei micronutrienti sulla salute generale, con l'uso dei LARN, delle Linee Guida per una Sana Alimentazione e delle tabelle di composizione degli alimenti
- Far conoscere i principali tipi di malnutrizione per difetto e per eccesso, con particolare riguardo all'obesità e al fenomeno della transizione nutrizionale
- Fornire conoscenze per una corretta applicazione in gastronomia dei principi del regime alimentare mediterraneo
- Far interiorizzare i principi scientifici ed etici fondamentali per una corretta fusione tra gastronomia e

alimentazione salutare

Obiettivo è la formazione culturale, scientifica e applicativa di una figura professionale qualificata che possa operare nell'ambito del turismo, delle tecnologie agro-alimentari, dell'alimentazione e della gastronomia.

### **MODALITÀ DI ESAME ED EVENTUALI VERIFICHE DI PROFITTO IN ITINERE**

L'obiettivo della prova d'esame consiste nel verificare il livello di raggiungimento degli obiettivi formativi precedentemente indicati.

L'esame consiste in una prova orale nella quale non sarà valutata tanto l'abilità nel "ripetere" qualche argomento trattato a lezione quanto la capacità di fare collegamenti e ragionamenti sulla materia

L'esame consiste in una prova scritta e una prova orale. Gli appelli orali sono previsti nella sola sede centrale di Roma..

La prova orale consiste in un colloquio nel corso del quale il docente formula tre domande. La prova scritta consiste nello svolgimento di un test con 30 domande. Per ogni domanda lo studente deve scegliere una di 3 possibili risposte. Solo una risposta è corretta.

Sia le domande orali che le domande scritte sono formulate per valutare sia il grado di comprensione delle nozioni teoriche sia la capacità di ragionare. Le domande sulle nozioni teoriche consentiranno di valutare il livello di comprensione. Le domande che richiedono l'elaborazione di un ragionamento consentiranno di valutare il livello di competenza e l'autonomia di giudizio maturati dallo studente.

Le abilità di comunicazione e la capacità di apprendimento saranno valutate attraverso le interazioni dirette tra docente e studente che avranno luogo durante la fruizione del corso (videoconferenze ed elaborati proposti dal docente).

### **MODALITÀ DI ISCRIZIONE E DI GESTIONE DEI RAPPORTI CON GLI STUDENTI:**

L'iscrizione ed i rapporti con gli studenti sono gestiti mediante la piattaforma informatica che permette l'iscrizione ai corsi, la fruizione delle lezioni, la partecipazione a forum e tutoraggi, il download del materiale didattico e la comunicazione con il docente. Un tutor assisterà gli studenti nello svolgimento di queste attività.

### **ATTIVITÀ DI DIDATTICA EROGATIVA (DE)**

L'iscrizione ed i rapporti con gli studenti sono gestiti mediante la piattaforma informatica che permette l'iscrizione ai corsi, la fruizione delle lezioni, la partecipazione a forum e tutoraggi, il download del materiale didattico e la comunicazione con il docente. Un tutor assisterà gli studenti nello svolgimento di queste attività.

### **ATTIVITÀ DI DIDATTICA INTERATTIVA (DI)**

L'iscrizione ed i rapporti con gli studenti sono gestiti mediante la piattaforma informatica che permette l'iscrizione ai corsi, la fruizione delle lezioni, la partecipazione a forum e tutoraggi, il download del materiale didattico e la comunicazione con il docente. Un tutor assisterà gli studenti nello svolgimento di queste attività.

### **ATTIVITÀ DI AUTOAPPRENDIMENTO**

144 ore per lo studio individuale

## LIBRI DI RIFERIMENTO

[Aldo Mariani Costantini](#), [Carlo Cannella](#), [Gianni Tomassi](#)

Alimentazione e nutrizione umana

Editore: [Il Pensiero Scientifico](#) Anno edizione: 2016

## MODALITÀ DI RACCORDO CON ALTRI INSEGNAMENTI (INDICARE LE MODALITÀ E GLI INSEGNAMENTI CON I QUALI SARÀ NECESSARIO RACCORDARSI)

Il corso offre le basi per raccordarsi con gli insegnamento di Microbiologia degli alimenti ed Ecologia e sostenibilità

## RISULTATI D'APPRENDIMENTO PREVISTI E COMPETENZE DA ACQUISIRE

### Conoscenza e capacità di comprensione

Il corso offre allo studente gli strumenti e le conoscenze per la comprensione dei principi fondamentali della nutrizione e della dietetica in modo che sia in grado di applicare le conoscenze acquisite, ottenendo le seguenti abilità o capacità di sapere fare:

- interpretare l'effetto dei nutrienti/alimenti/diete sulla fisiologia umana e sul metabolismo in condizioni di salute
- comprendere i meccanismi legati al riconoscimento e al controllo dell'introduzione degli alimenti
- applicare le conoscenze di base rispetto ai fabbisogni nutrizionali dei singoli e della comunità
- impiegare gli elementi di base per l'impostazione di diete adeguate per singoli individui e comunità
- applicare i principali strumenti per stimare l'adeguatezza dell'alimentazione e della dieta. saper stimare la composizione in nutrienti e non-nutrienti dei principali gruppi di alimenti che sono comunemente utilizzati in Italia
- saper riconoscere le carenze nutritive di una dieta sbilanciata

### Capacità di applicare conoscenza e comprensione

Le videolezioni sono progettate in modo da fornire allo studente una solida base di competenze atte a far acquisire capacità critiche necessarie per impostare un'offerta gastronomica che coniughi l'eccellenza degli alimenti e la composizione delle pietanze con le esigenze di una sana e corretta alimentazione.

### Autonomia di giudizio

Al termine del corso lo studente sarà in grado di valutare gli aspetti nutrizionali connessi alle preparazioni gastronomiche, spiegare le relazioni e le interconnessioni esistenti tra alimentazione e salute anche in una prospettiva storica, valutando l'impatto del cibo sui mutamenti della salute umana ed, in particolare

sull'epidemiologia delle patologie non trasmissibili e sull'ambiente.

Il corso intende fornire, pertanto, le basi per orientare lo studente ad affrontare in maniera professionale le problematiche di una corretta nutrizione negli ambiti lavorativi dell'ospitalità e della gastronomia.

### **Abilità comunicative**

L'esposizione del materiale didattico e l'ascolto delle lezioni, nonché il riferimento ad un glossario scientificamente validato consentiranno agli studenti di comunicare con un lessico corretto e appropriato.

### **Capacità di apprendimento**

I concetti e gli istituti assimilati attraverso le videolezioni dovranno essere arricchiti e rielaborati dallo studente durante e al termine dell'intero percorso di studi.

## **PROGRAMMA DIDATTICO**

1. Introduzione e glossario
2. Struttura e funzioni della cavità orale, del faringe e dell'esofago
3. Struttura e funzioni dello stomaco e dell'intestino tenue
4. Struttura e funzioni del fegato, del pancreas e dell'intestino crasso
5. Fisiologia del gusto
6. Fame e sazietà
7. Bioenergetica
8. Metodi per la valutazione del dispendio energetico
9. Composizione corporea
10. Valutazione dello stato di nutrizione
11. Struttura, valore nutrizionale e digestione dei carboidrati
12. Assorbimento e metabolismo dei carboidrati
13. La fibra alimentare
14. Struttura, funzione, digestione e assorbimento dei lipidi
15. Metabolismo dei lipidi
16. Aspetti nutrizionali dei lipidi
17. Struttura e funzioni delle proteine
18. Digestione, metabolismo ed aspetti nutrizionali delle proteine
19. Vitamine: generalità e vitamine liposolubili

20. Vitamine del gruppo B
21. Vitamina C e Vitamina B12
22. Altre vitamine idrosolubili
23. Minerali: generalità e macroelementi
24. Gli oligoelementi: ferro, zinco, iodio
25. Gli oligoelementi: fluoro, rame, selenio
26. Acqua e bilancio idrico
27. I Gruppi di Alimenti. Generalità
28. I Gruppi di Alimenti: Cereali e derivati e tuberi
29. I Gruppi di Alimenti: Frutta e verdura
30. I Gruppi di Alimenti: Latte e derivati
31. I Gruppi di Alimenti: Sottogruppi Carne e Pesce
32. I Gruppi di Alimenti: Sottogruppi Uova e Legumi
33. I Gruppi di Alimenti: Grassi da condimento
34. Alimenti voluttuari. Le bevande alcoliche
35. Alimenti voluttuari: Alimenti nervini
36. Zucchero, bevande analcoliche, altri alimenti accessori
37. Riferimenti per una dieta adeguata
38. Lo schema dietetico
39. Applicazione pratica dello schema dietetico
40. La Dieta Mediterranea
41. Le diete vegetariane
42. Le diete dimagranti
43. Gli alimenti funzionali: criteri di classificazione e valutazione
44. Gli alimenti funzionali: criticità e prospettive
45. Reazioni tossiche agli alimenti ed allergie alimentari
46. Celiachia e intolleranze alimentari
47. Alimentazione, evoluzione e ambiente
48. Gastronomia e nutrizione