

L'ALIMENTAZIONEI PRINCIPI NUTRITIVI:

1. CARBOIDRATI
2. GRASSI
3. PROTEINE
4. VITAMINE
5. SALI MINERALI
6. ACQUA

FUNZIONE DEI NUTRIENTI1. ENERGETICA

CARBOIDRATI, GRASSI E PROTEINE DANNO L'ENERGIA AL CORPO

2. PLASTICA

CARBOIDRATI, GRASSI E MINERALI COSTRUISCONO E RIPARANO OSSA, MUSCOLI E TESSUTI

3. REGOLATRICE

PROTEINE, MINERALI, VITAMINE, ACQUA REGOLANO IL FUNZIONAMENTO DEGLI ORGANI

4. PROTETTIVA

VITAMINE E PROTEINE PROTEGGONO DALLE INFEZIONI

PRODUZIONE ALIMENTARE DI ORIGINE ANIMALE1. PRODOTTI CASEARI:

DERIVATI DEL LATTE: BURRO YOGURT, FORMAGGI (SONO RICCHI DI PROTEINE, VITAMINE E GRASSI)

2. CARNE

BIANCA: DA POLLO E CONOGLIO

ROSSA: DA BOVINI, EQUINI E SUINI

LA CARNE È RICCA VITAMINE, PROTEINE E FERRO

3. UOVA

DA ALLEVAMENTO INTENSIVO O BIOLOGICO
SONO RICCHE DI PROTEINE E VITAMINE

4. PRODOTTI ITTICI

DERIVANO DA ALLEVAMENTO E PESCA
SONO RICCHI DI VITAMINA "B" E PROTEINE

LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI**1. METODI FISICI**

FREDDO: REFRIGERAZIONE, CONGELAMENTO, SURGELAZIONE

CALDO: UPERIZZAZIONE, PASTORIZZAZIONE, STERILIZZAZIONE

DISIDRATAZIONE: LIOFILIZZAZIONE, ESSICCAMENTO,
CONCENTRAZIONE

RADIAZIONI: IONIZZANTI, ULTRAVIOLETTE, MICROONDE

ATMOSFERA MODIFICATA: SOTTOVUOTO, SOTTOVUOTO IN ATMOSFERA
MODIFICATA, ATMOSFERA CONTROLLATA

2. METODI CHIMICI

ADDITIVI NATURALI: SALE, ZUCCHERO, OLIO, ACETO, ALCOL ETILICO

ADDITIVI ARTIFICIALI: COLORANTI, CONSERVANTI, ANTIOSSIDANTI,
CORRETTORI DI ACIDITA', ADDENSANTI, ARMONIZZANTI

3. METODI CHIMICO-FISICI

AFFUMICAMENTO

4. METODI BIOLOGICI

FERMENTAZIONE