

- **Storia dell'alimentazione**

Introduzione. La raccolta del cibo ed il bipedismo. Dalla caccia all'agricoltura. Prototipo di dieta mediterranea. Alimentazione nel Medioevo. Alimentazione postcolombiana. La rivoluzione delle industrie alimentari. La nascita di un'economia alimentare mondiale. L'expo e la Carta di Milano.

- **Tradizione e cultura alimentare**

Prodotti tradizionali del Friuli Venezia Giulia. Prodotti tradizionali dell'Europa e del mondo.

- **Le uova**

Aspetti generali. Classificazione merceologica ed etichettatura. Struttura e composizione chimica delle uova. La freschezza delle uova. La conservazione delle uova. Le caratteristiche nutritive delle uova. Cottura e proprietà tecnologiche delle uova.

- **Sale, aceto, erbe aromatiche e spezie**

Aspetti generali. Il sale comune. L'aceto. La tecnologia di produzione dell'aceto. L'aceto balsamico. Le erbe aromatiche. Le spezie.

- **La digestione**

Introduzione. L'apparato digerente e la digestione. Il controllo della digestione. Schema dell'apparato digerente.

- **I glucidi**

Aspetti generali. La struttura dei glucidi. Classificazione dei glucidi. La digestione e l'assorbimento dei glucidi. Il destino metabolico dei glucidi. Le funzioni dei glucidi. Il fabbisogno glucidico.

- **I protidi**

Aspetti generali. La struttura dei protidi. Classificazione dei protidi. La digestione e l'assorbimento dei protidi. Il destino metabolico dei protidi. Le funzioni dei protidi. Il fabbisogno protidico.

- **I lipidi.**

Aspetti generali. La struttura dei lipidi. Classificazione dei lipidi. La digestione e l'assorbimento dei lipidi. Il destino metabolico dei lipidi. Le funzioni dei lipidi. Il fabbisogno lipidico.

- **Vitamine e sali minerali.**

Aspetti generali. Classificazione di vitamine e sali minerali. La digestione e l'assorbimento di vitamine e sali minerali. Il destino metabolico di vitamine e sali minerali. Le funzioni ed il fabbisogno di vitamine e sali minerali.

- **Bisogni di energia e nutrienti**

La bioenergetica. Il metabolismo. L'energia dei macronutrienti. Il dispendio energetico. Il metabolismo basale. Il livello di attività fisica. Il fabbisogno energetico. Il bilancio energetico. I LARN. Gli apporti nutrizionali ed energetici nell'età adulta. Le linee guida dietetiche. Le porzioni standard. Le misure antropometriche. IMC e tipologie morfologiche. Il peso ideale.

- **Conservazione degli alimenti.**

Generalità. Tecnologie alimentari. Classificazione dei metodi di conservazione. Conservazione: con basse temperature, con alte temperature, per sottrazione di acqua, in ambienti modificati, radiazioni ionizzanti. Tecnologie emergenti. Metodi chimici di conservazione. L'affumicamento. Le fermentazioni.

Tolmezzo, 20/06/2018

Prof. Marco Duriavig
