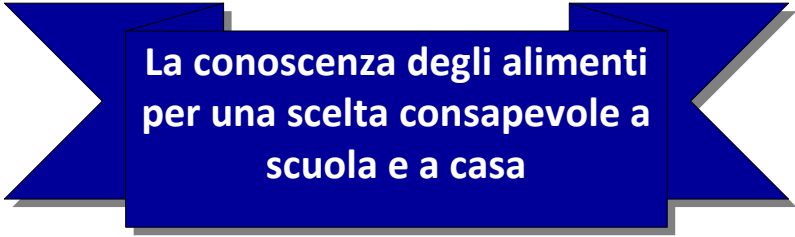


Centrale del latte di Torino, 2010



**La conoscenza degli alimenti
per una scelta consapevole a
scuola e a casa**

*Vincenzo Gerbi
Facoltà di Agraria, Università di Torino*

***Un corretto rapporto con il cibo è
frutto di una adeguata educazione,
non solo alimentare.***

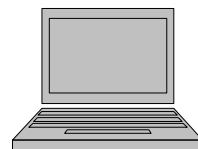
Elementi:

- Diverso atteggiamento nei confronti del consumo
- Conoscenza dell'origine degli alimenti
- Cultura dell'alimentazione e stile di vita
- Conoscenza delle produzioni territoriali
- Rivalutazione dell'approccio scientifico alle conoscenze

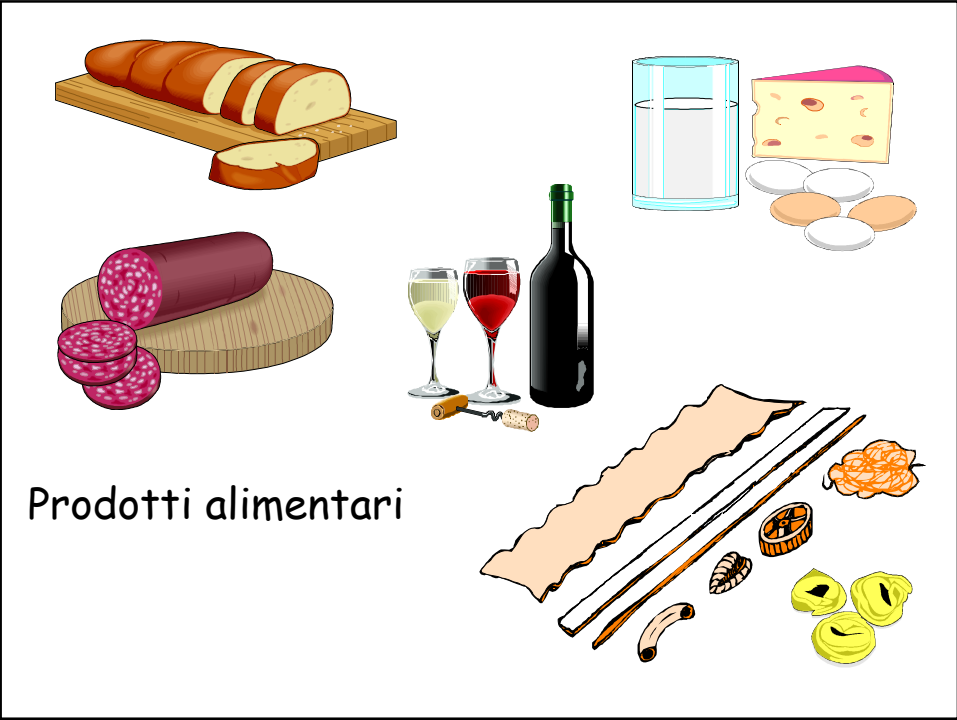
Diverso atteggiamento nei confronti del consumo alimentare.

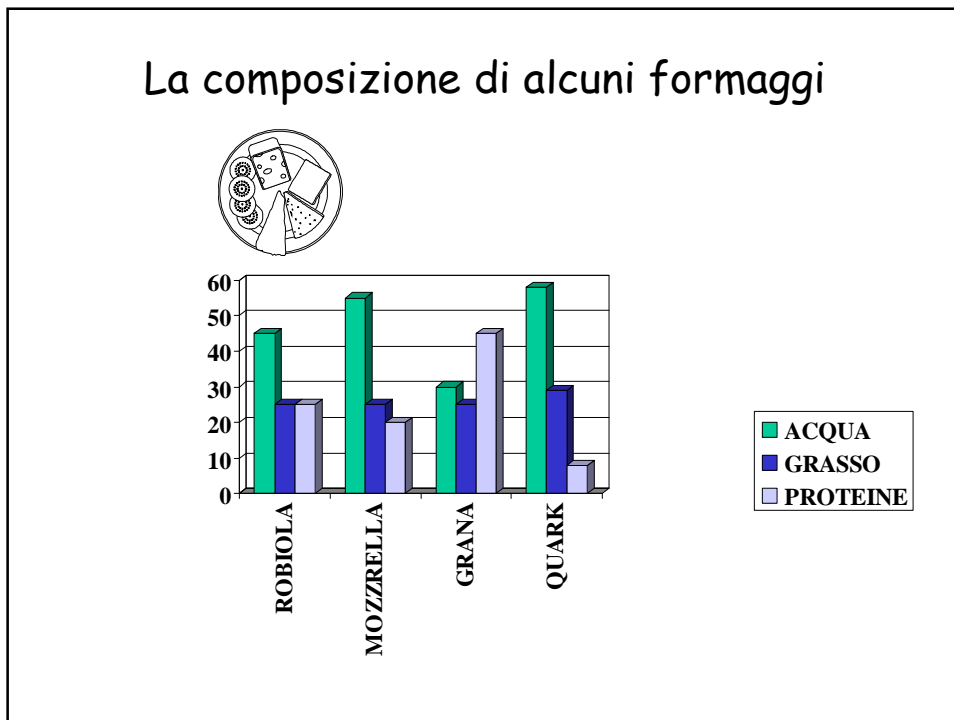
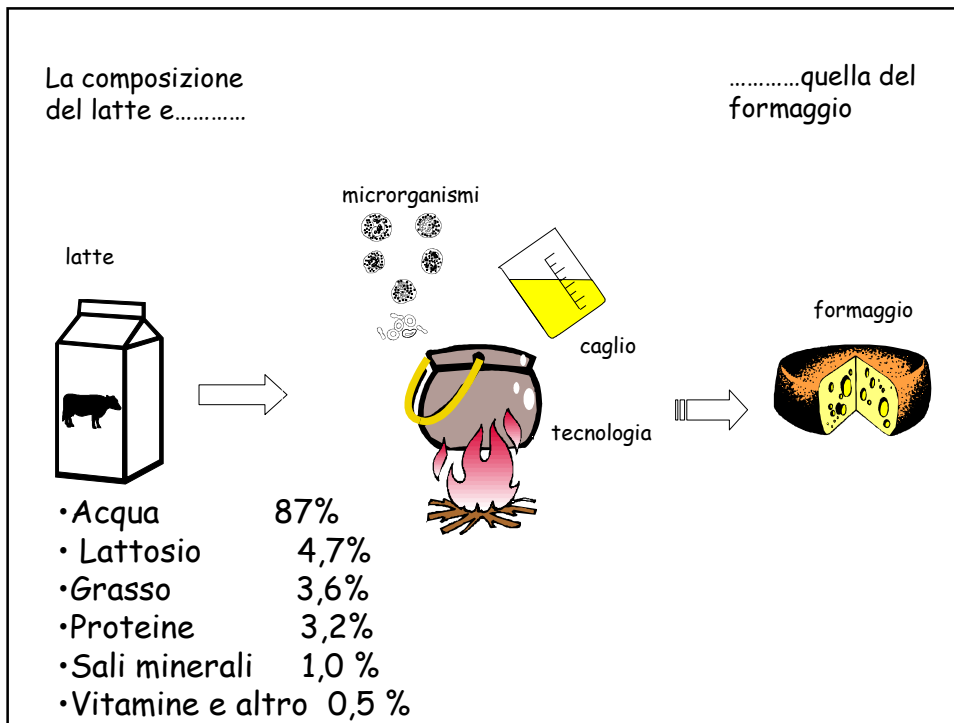
Maggiore propensione a informarsi per l'acquisto di beni non alimentari

Perdita delle conoscenze di esperienza personale nei confronti del cibo



Prodotti di consumo non alimentare





La composizione dello yogurt intero

acqua 77%
zuccheri (lattosio) 4%
acido lattico 1-2%
PROTEINE 6.5%
GRASSI 7.6%
vitamine e componenti minori 1.3 %
potassio, calcio, fosforo, cloro
sodio, magnesio, ferro, rame, zolfo 2.1%
microorganismi (fermenti lattici vivi - minimo 2×10^6)

Un prodotto commerciale ben pubblicizzato...

Valori nutrizion ali medi per 100 g	Valore energetico	Proteine	Carboidrati	Grassi
Kcal 218	KJ 905	9 g	3 g	18.5 g

Grazie all'elevato contenuto proteico ed al ridotto apporto di lipidi e calorie, ha un valore nutrizionale adatto all'alimentazione moderna, è ideale in tavola come secondo piatto leggero, come fine pasto o snack.
Fatto con cura, senza additivi e con i benefici fermenti lattici vivi, è un alimento genuino, per tutti.

Un altro caso famoso di prodotto caseario ben pubblicizzato

Valori nutrizionali medi per 100 g	Valore energetico	Proteine	Carboidrati	Grassi
	Kcal 292 KJ 1206	8 g	2 g	28 g

Ingredienti: latte pastorizzato, crema di latte, fermenti lattici, sale.
 Addensante: alginato di sodio

Pane e crackers a confronto (per 100 grammi)

Principali	crackers	Pane
<u>Calorie</u>	kcal 502	270
Calorie	kj 2100	1130
<u>Acqua</u>	g 3.5	19
<u>Proteine</u>	g 7.4	9,0
<u>Lipidi (Grassi)</u>	g 25.3	2,0
<u>Ceneri</u>	g 2.8	3,0
<u>Carboidrati (per differenza)</u>	g 61	58
<u>Fibre</u>	g 1.6	7,5
<u>Zuccheri</u>	g 1.79	1,8

Rivalutazione dell'approccio
scientifico alle conoscenze:

NON RIFIUTARE A PRIORI
OGNI INFORMAZIONE
CHIMICA
PERCHE' CONSIDERATA
TROPPO DIFFICILE

OPEN YOUR MIND!

Il termine 'grasso' dovrebbe essere utilizzato per una sostanza solida e 'olio' per una sostanza liquida a temperatura ambiente, ma non è definita questa temperatura. I grassi sono una miscela complessa di gliceridi e altri componenti

• **97-98% miscela di gliceridi (esteri del glicerolo con acidi grassi)**

✓ trigliceridi

• semplici ($R = R' = R''$)

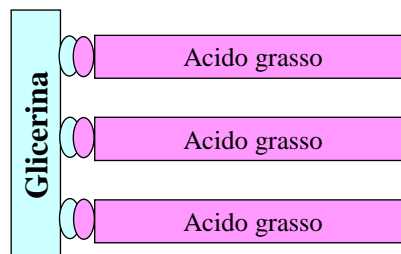
• misti

○ $R \neq R' \neq R''$

○ $R \neq R' = R''$

○ $R = R' \neq R''$

• **2-3% componenti minori**



Saturi		
C12	n-dodecanoico	laurico
C14	n-tetradecanoico	miristico
C16	n-esadecanoico	palmitico
C18	n-ottadecanoico	stearico
C20	n-eicosanoico	arachico
Insaturi		
C16	cis-9-esadecenoico	palmitoleico
C18	cis-9-ottadecenoico	oleico
C18	cis,cis-9,12-ottadecadienoico	linoleico
C18	cis,cis,cis-9,12,15-ottadecatrienoico	linolenico
C20	cis,cis,cis,cis-5,8,11,14-eicosatetraenoico	arachidonico

N.B.

✎ Gli acidi grassi insaturi hanno un PF più basso dei corrispondenti saturi

✎ I doppi legami non sono in genere coniugati, ma sempre separati da un gruppo metilenico

✎ I doppi legami, in genere, sono in configurazione *cis*

Grado di insaturazione di alcuni grassi

