

GLOSSARIO

CHILOCALORIA (KCAL)

Unità di misura che esprime il valore energetico degli alimenti. È l'energia necessaria per innalzare di 1°C la temperatura di 1 kg di acqua distillata posta a livello del mare.

CARBOIDRATI

Sono composti organici che forniscono energia (4 kcal/g) di immediato utilizzo. Si dividono in semplici (fruttosio, glucosio, lattosio, saccarosio, galattosio) e complessi (amido e fibra). I carboidrati semplici, detti anche zuccheri, sono presenti naturalmente negli alimenti (frutta, verdura, latte) o in forma raffinata (saccarosio, il normale zucchero bianco da cucina). I carboidrati complessi sono contenuti in alimenti come cereali, pane, pasta, riso e legumi.

LIPIDI O GRASSI

I principali lipidi sono trigliceridi, fosfolipidi e colesterolo. Possono essere di origine animale o vegetale. Svolgono funzione energetica, strutturale e di trasporto nel nostro organismo. Forniscono 9 Kcal/g.

PROTEINE

Molecole formate dall'unione di amminoacidi. Le proteine contenute nei vegetali hanno un valore nutrizionale inferiore rispetto a quelle presenti negli alimenti di origine animale perché non contengono tutti gli amminoacidi necessari all'organismo nelle giuste quantità. Sono importanti per la formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi. Forniscono 4 Kcal/g.

ZUCCHERI SEMPLICI

Vedi carboidrati

AMIDO

Vedi carboidrati

ACIDI GRASSI SATURI

Gli acidi grassi saturi, insieme a quelli insaturi, sono componenti dei lipidi. Gli acidi grassi saturi, a causa della maggiore densità, possono accumularsi a livello dei vasi sanguigni. Sono presenti nei grassi di origine animale, in latte e derivati, nel tuorlo dell'uovo e in grassi di origine vegetale come la margarina.

FIBRA ALIMENTARE

Frazione non digeribile dei vegetali. Fa parte dei carboidrati complessi ed è importante per la funzione intestinale.

FITOSTEROLI E

FITOSTANOLI

Sostanze naturali presenti nei vegetali con struttura simile al colesterolo, possono concorrere alla riduzione complessiva dell'assorbimento del colesterolo.

POLIOLI

Sono molecole impiegate soprattutto nell'industria dolciaria per dolcificare, ma con meno calorie (per esempio caramelle dietetiche e chewing-gum). I più comuni sono mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattitolo.

ACIDO α -LINOLENICO (ALA)

È uno dei due acidi grassi essenziali che gli esseri umani devono assumere con gli alimenti per mantenere uno stato di buona salute.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

www.salute.gov.it > Temi e Professioni > Alimenti > Nutrizione

<http://ec.europa.eu> > Food > Food > Labelling&Nutrition



**COSA
DOBBIAMO
SAPERE**

Etichettatura degli alimenti



Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione

Consulta il portale del Ministero della Salute
www.salute.gov.it

Anno 2015