

## 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 $\alpha$ -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](http://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](http://www.salute.gov.it)

Anno 2015