

# SCHEDA DELL' INSEGNAMENTO DI NUTRIZIONE APPLICATA

## Modulo NUTRIZIONE APPLICATA 1

APPLIED NUTRITION 1

Corso di Studio  
BIOLOGIA

Insegnamento

Laurea Magistrale

A.A. 2019/2020

Docente: prof. Susanna Iossa

☎ 081-2538111

email: susioffa@unina.it

SSD

CFU

Anno di corso

Semestre

Insegnamenti propedeutici previsti: nessuno

### RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

#### Conoscenza e capacità di comprensione (max 4 righe, Arial 9)

*Il percorso formativo del modulo di Nutrizione Applicata 1 intende fornire agli studenti le conoscenze avanzate e gli strumenti metodologici di base necessari per operare nel campo della nutrizione applicata alla salute umana.*

*Applied Nutrition 1 will give to students the advanced knowledge and methodological skills needed to work in the field of nutrition applied to human health.*

#### Conoscenza e capacità di comprensione applicate (max 4 righe, Arial 9)

*Il percorso formativo è orientato a trasmettere le capacità operative necessarie ad applicare concretamente le conoscenze di nutrizione umana in particolare nell'elaborazione di schemi dietetici in condizioni fisiologiche.*

*The course will supply the practical capacities needed to apply the knowledge of human nutrition in the skill of elaboration of nutritional plans for the various physiological conditions.*

#### Eventuali ulteriori risultati di apprendimento attesi, relativamente a:

- **Autonomia di giudizio:** Saranno forniti gli strumenti necessari per consentire agli studenti di analizzare in autonomia e di giudicare i dati di letteratura. Lo studente migliorerà inoltre le proprie capacità in merito alla valutazione della didattica.
- **Abilità comunicative:** Lo studente deve saper spiegare a persone non esperte le nozioni apprese. Deve saper presentare o riassumere in maniera completa ma concisa i risultati raggiunti utilizzando correttamente il linguaggio tecnico. Lo studente è stimolato a familiarizzare con i termini propri della disciplina, e a trasmettere a non esperti i principi, i contenuti e le possibilità applicative con correttezza e semplicità.

# SCHEDA DELL' INSEGNAMENTO DI NUTRIZIONE APPLICATA

## Modulo NUTRIZIONE APPLICATA 1

APPLIED NUTRITION 1

Corso di Studio  
BIOLOGIA

Insegnamento

Laurea Magistrale

A.A. 2019/2020

- **Capacità di apprendimento:** *Lo studente deve essere in grado di aggiornarsi o ampliare le proprie conoscenze attingendo in maniera autonoma a testi, articoli scientifici propri del settore, e deve poter acquisire in maniera graduale la capacità di seguire seminari specialistici, conferenze, master ecc.*
- **Making judgements:** *Students will receive skills for the evaluation and interpretation of experimental data from the scientific literature. The student will in addition improve its skills in the field of teaching evaluation.*
- **Communication abilities:** *The student must be able to communicate his knowledge to non experts. He will learn how to present and summarize his results using the technical language.*
- **Knowledge ability:** *The student will acquire the ability to widen its knowledge on books and scientific papers, as well as by attending specialistic seminars, conferences, masters, etc.*

### PROGRAMMA

**Aspetti regolatori della nutrizione.** Micronutrienti, nutrienti essenziali e LARN (livelli di assunzione raccomandata dei nutrienti). 1CFU

**Le vitamine liposolubili.** Vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina K. 1CFU

**Le vitamine idrosolubili.** Vitamina C, vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), vitamina B5 (acido pantotenico), vitamina B6, vitamina B12, biotina, acido folico. 1CFU

**I principali sali minerali.** Calcio e ferro. 1CFU

**La nutrizione adeguata.** Piramide guida degli alimenti e fabbisogni nutrizionali di riferimento. Fabbisogni nutrizionali in gravidanza e allattamento. Fabbisogni nutrizionali nell'infanzia e nell'adolescenza. Fabbisogni nutrizionali negli anziani. Fabbisogni nutrizionali nell'esercizio fisico e nello sport. 1CFU

### CONTENTS

**Regulatory role of nutrition** Micronutrients, essential nutrients and LARN (recommended dietary levels of nutrients). 1CFU

**Lipophilic vitamins.** Vitamin A, vitamin D, vitamin E, vitamin K. 1CFU

**Hydrophilic vitamins.** vitamin C, vitamin B1 (thiamin), vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niacin), vitamin B5 (pantothenic acid), vitamin B6, vitamin B12, folic acid. 1CFU

**Minerals.** Calcium, iron. 1CFU

**Adequate nutrition.** Food pyramid and reference nutritional needs. Nutritional needs during gestation and breastfeeding. Nutritional needs during growth. Nutritional needs during aging. Nutritional needs during physical exercise and sport. 1CFU

### MATERIALE DIDATTICO

Conoscenze Attuali in Nutrizione - Ziegler, Filer - Piccin

Le Basi Molecolari della Nutrizione - G. Arienti- Piccin

Alimentazione Nello Sport - W. Mcardle, F. Katch, V. Katch - Casa Editrice Ambrosiana

Manuale di nutrizione clinica e scienze dietetiche applicate - Binetti, Marcelli, Baisi - Società Editrice Universo

Alimentazione e Salute, di Ivo Cozzani, Editore Piccin

### FINALITA' E MODALITA' PER LA VERIFICA DI APPRENDIMENTO

- A) L'esame di fine corso mira a verificare e valutare il raggiungimento degli obiettivi didattici elencati in grassetto nella sezione contenuti del programma.
- B) Lo studente verrà interrogato sugli argomenti del corso utilizzando i quesiti elencati nella sezione domande frequenti per valutare il grado di completezza della sua risposta, il livello di integrazione tra i vari contenuti del corso, il raggiungimento da parte dello studente di una visione organica dei temi affrontati, la padronanza espressive e la proprietà nel linguaggio scientifico. La frequenza assidua ed il grado di partecipazione attiva in aula saranno elementi di valutazione positiva.

### PURPOSES AND MODALITIES OF LEARNING VERIFICATION

- A) *The final examination is aimed to verify and evaluate the achievement of the educational learning targets listed in bold in the program contents section.*
- B) *The student will be asked to answer to questions listed as "frequently asked questions" in order to evaluate the degree of completeness of the answers, the level of integration between the different topics of the course and the appropriateness of the scientific language used.*  
*Regular attendance to the lessons and active participation during the classroom activities will be positively considered.*

# SCHEDA DELL' INSEGNAMENTO DI NUTRIZIONE APPLICATA

## Modulo NUTRIZIONE APPLICATA 1

APPLIED NUTRITION 1

Corso di Studio  
BIOLOGIA

Insegnamento

Laurea Magistrale

A.A. 2019/2020

Modalità di esame:

L'esame si articola in prova	Scritta e orale		Solo scritta		Solo orale	X
The exam will be:	Written and oral		Written		oral	X

In caso di prova scritta i quesiti sono (*)	A risposta multipla		Risposta libera		Esercizi numerici	
Written exam will be based on:	Multiple choice test		Free answer		Numerical exercises	

### DOMANDE D'ESAME PIU' FREQUENTI

1. Vitamine liposolubili
2. Vitamine idrosolubili
3. Calcio
4. Ferro
5. Vitamina D
6. Vitamina E
7. Vitamina A
8. Vitamina B12
9. LARN
10. Fabbisogni nutrizionali di riferimento
11. Vitamina C
12. Vitamine gruppo B
13. Fabbisogni nutrizionali per l'accrescimento
14. Fabbisogni nutrizionali nell'esercizio fisico
15. Fabbisogni nutrizionali in gravidanza e allattamento

### FREQUENTLY ASKED QUESTIONS DURING EXAM

1. Lipophilic vitamins
2. Hydrophilic vitamins
3. Calcium
4. Iron
5. Vitamin D
6. Vitamin E
7. Vitamin A
8. Vitamin B12
9. LARN
10. Reference nutritional needs
11. Vitamin C
12. Vitamin B
13. Nutritional needs during growth
14. Nutritional needs during physical exercise
15. Nutritional needs during gestation and breastfeeding