



DOCENTE: Isabella Savini

TIPOLOGIA: CI. Medicina Fisica e riabilitativa e Scienze dietetiche

NUMERO CFU tot.: 10

MODULO INSEGNAMENTO: Scienze Dietetiche CFU: 5

***Obiettivi del corso:***

Al termine del corso lo studente dovrà conoscere:

- le caratteristiche nutrizionali dei principali alimenti
- i principi nutritivi ed il loro ruolo metabolico
- il ruolo di una corretta alimentazione nella prevenzione delle patologie cronico-degenerative
- i principi della dietetica applicata all'esercizio fisico e allo sport

**Programma:**

Alimentazione e salute

Linee-guida alimentari

Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia

Piramide Alimentare

Alimentazione per lo sportivo

Integratori alimentari

**Testi Consigliati:**

L'alimentazione per lo sportivo" Miggiano, Il Pensiero Scientifico editore, II edizione, 2013

Nutrizione per lo sport -1 "Principi di nutrizione" Biagi, Di Giulio, Fiorilli, Lorenzini, Casa Editrice Ambrosiana 2010

**RIFERIMENTI:**

- MAIL: savini@niroma2.it
- RECAPITO TELEFONICO: 06-7259 6380
- GIORNI RICEVIMENTO: martedì ore 13-14