TEST LEZIONE 3

(alla fine del test trovate le parti scritte della video lezione)

DIETETICA

1. LE PROTEINE:
2. Sono costituite da 20 amminoacidi
3. Sono costituite da 30 amminoacidi
4. Gli amminoacidi:
5. Sono essenziali
6. Possono essere essenziali o non essenziali

3. Tra le azioni svolte dalle proteine ci sono:

1. Quella protettiva ed energetica
2. Quella attiva e passiava

4. Se il riso ha valore energetico di 64 significa:

1. che su 100 amminoacidi assorbiti circa 64 non sono utilizzabili dalle nostre cellule per costruire le proteine corporee
2. che su 100 amminoacidi assorbiti circa 64 sono utilizzabili dalle nostre cellule per costruire le proteine corporee

5. fabbisogno in media di proteine è:

1. circa il 20 % del fabbisogno calorico totale
2. circa il 10-15 % del fabbisogno calorico totale

6. L’eccesso di proteine:

1. comporta l’obesità
2. aumenta la massa muscolare

7. L’eccesso di proteine:

a. affatica i reni

b. affatica la vista

8. Il collagene:

a. è un lipide

b. è una proteina

9. In un’alimentazione equilibrata:

a. 1/3 proteine animali 2/3 vegetali

b. 2/3 proteine animali 1/3 vegetali

10. Le proteine sono fondamentali per conservare la salute:

a. della pelle

b. della pelle, del connettivo e della cartilagene

SEGUENDO UN’ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA SI DOVREBBE POTER CONTARE SU UN CONTRIBUTO CALORICO PROTEICO DISTRIBUITO IN:

-1/3 DI PROTEINE ANIMALI E 2/3 DI PROTEINE VEGETALI

-1/2 DI PROTEINE ANIMALI E 1/2 DI PROTEINE VEGETALI

VI SONO PROTEINE COME IL **COLLAGENE**  CHE SONO FONDAMENTALI PER CONSERVARE LA SALUTE DELLA PELLE, DEL CONNETTIVO E DELLE CARTILAGINI

DIETA VEGETARIANA:

-CONSIGLIARE PIATTI DI LEGUMI E CEREALI

(INTEGRAZIONE VIT. B12)