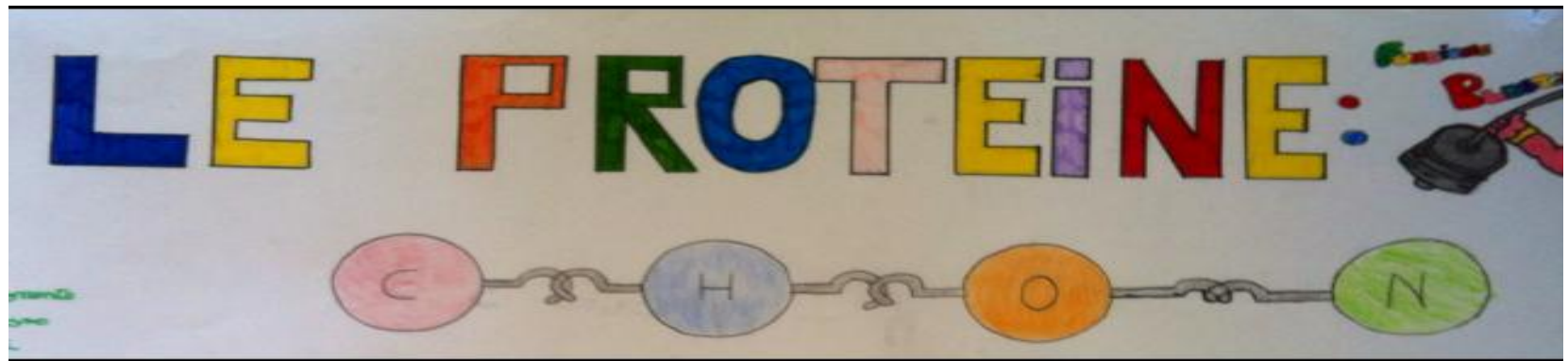


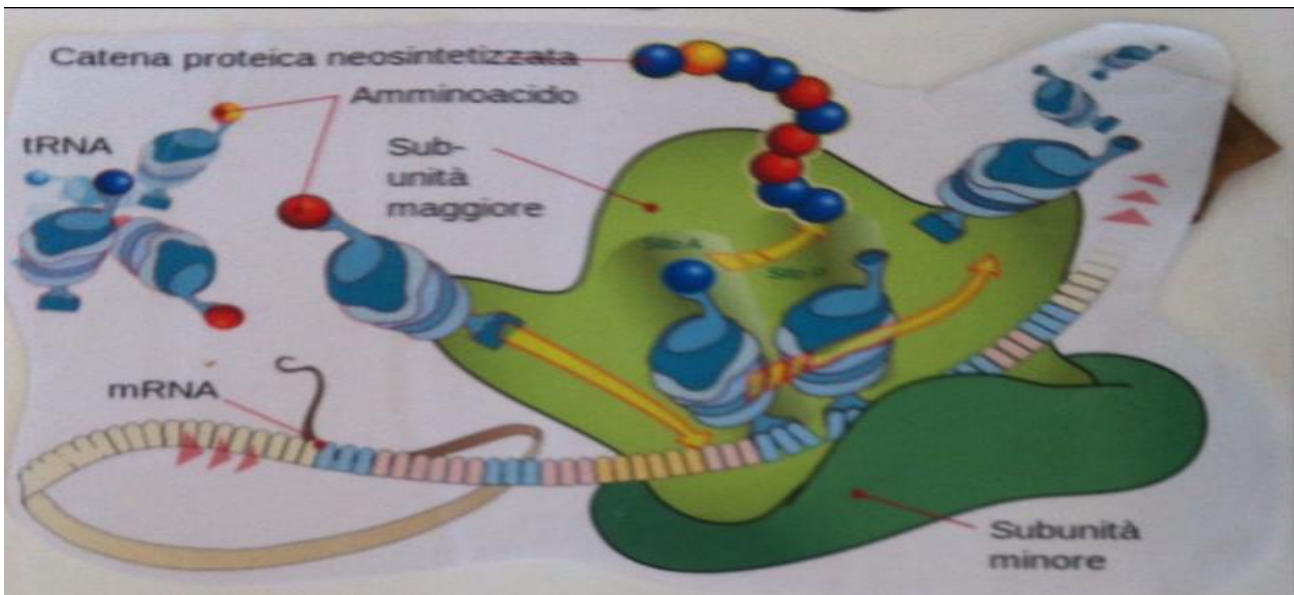
LE PROTEINE

**Scuola Leonardo da Vinci
Classe II C**

**Serena Gandini
Elisa Gentili
Alessandro Andreotti
Carlo Ricciardi**



Le proteine (o protidi) sono macromolecole biologiche formate da una o più catene amminoacidiche.



Le proteine sono formate a partire
 dagli amminoacidi utilizzando le informazioni
 codificate nei geni. Ogni proteina
 possiede una propria sequenza ammino-
 cidica. Il codice genetico è costituito
 da triplette di nucleotidi dette codoni
 e ogni combinazione di tre nucle-
 tidi indica un amminoacido.

L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE

Al mattino quando l'organismo esce dal lungo digiuno notturno, è consigliabile un rifornimento di cibo utile per affrontare bene i propri impegni scolastici o sportivi. Una colazione è adeguata quando fornisce il 20% dell'energia giornaliera necessaria.

LA COLAZIONE IDEALE

Per un ragazzo che consuma 2400 Kcal al giorno, la colazione deve fornire circa 480 Kcal. A tal scopo è fondamentale privilegiare alimenti fonte di:

- *zuccheri di pronta utilizzazione* (frutta, spremute, e, in quantità limitata, miele, marmellata, zucchero)
- *amido a lento assorbimento* (pane, fette biscottate, biscotti secchi, cereali, prodotti da forno, ecc.)
- *proteine di elevata qualità biologica* (latte, yogurt, ecc.)

Leggendo con attenzione le etichette nutrizionali dei cibi, quando riportate, si può verificare la quantità di nutrienti ingeriti con quegli alimenti.



LE PROTEINE NELL'ALIMENTAZIONE

Le proteine apportano 4Kal per grammo. Le unità base sono gli amminoacidi. La funzione principale è quella **plastica-costruttiva**, in altre parole l'organismo le utilizza per l'accrescimento, per la formazione di cellule e tessuti e per il turnover (rinnovo) degli stessi.






ENRICO VIII

Ai tempi di Enrico VIII onore "in come" e onore la buona tavola era segno di opulenza e potere. E non è un caso che in questo periodo si sviluppasse una vera e propria cultura della tavola e anche l'invenzione della forchetta. Sentendo della forchetta era il simbolo che il suo uso era considerato un segno di debolezza e raffinatezza.