

A scuola di Nutrizione: teoria e pratica

Roma, 2 Marzo 2018

Scuola di Cucina "A tavola con lo Chef" - Via della Pineta Sacchetti 263

PROGRAMMA		
9.30-10.00	Accredito dei Partecipanti Introduzione ai temi del Seminario	
10.00 - 10.30	<i>I carboidrati e le strategie di utilizzo nell'alimentazione quotidiana:</i> - Carboidrati semplici e complessi - Prima e dopo l'attività fisica - False credenze da sfatare	<i>Raffaella Spada</i>
10.30 - 12.00	Cereali gluten free: Riso, Amaranto, Quinoa, Miglio, Grano saraceno, Sorgo, una opportunità per diversificare le scelte alimentari dei giovani	<i>Raffaella Spada Andrea Palmieri</i>
12.00-13.00	Cereali con Glutine: Frumento, Orzo, Segale, Avena, Kamut - Modalità di cottura e preparazione - Qualità nutrizionale dei semi antichi - L'aumento della "Glutensensitivity" e infiammazione	<i>Raffaella Spada Andrea Palmieri</i>
13.00-14.00	Pausa pranzo con le ricette preparate dallo Chef	<i>Andrea Palmieri</i>
14.00-16.30	<i>Le proteine del benessere:</i> Lenticchie, varietà di Fagioli, Ceci, Soia, Lupini, Fave, Piselli - Valore biologico delle proteine: animali vs vegetali e soluzioni nutrizionali - Utilizzo nell'attività fisica - Il rispetto della natura e l'importanza della stagionalità	<i>Raffaella Spada Andrea Palmieri</i>
16.30-16.45	Intervallo	
16.45-17.45	<i>Nutrizione anti-aging:</i> - Invecchiamento e ossidazione dei tessuti - Alimenti utili: Verdure (crociferae e cicoriae) e olio extravergine di oliva, frutta secca, Semi oleosi e grassi Omega 3, Cioccolato extra fondente - Il potere antiossidante di alcuni alimenti: strategie nutrizionali	<i>Raffaella Spada Andrea Palmieri</i>
18.00	Cena con le ricette preparate con lo Chef	<i>Andrea Palmieri</i>

Docenti

Raffaella Spada	<p>Medico Specialista in Medicina dello Sport, Nutrizionista</p> <p>Oltre all'alimentazione applicata allo sport, in particolare negli atleti di élite, i suoi ambiti di interesse specifici sono gli aspetti preventivi e terapeutico-riabilitativi dell'attività fisica e della nutrizione. Si è occupata per molti anni anche delle relazioni tra alimentazione, salute e processo migratorio, e degli aspetti salutistici delle cucine del mondo.</p> <p>E' esperta assaggiatrice e produttrice di olio extravergine di oliva biologico. Svolge attività libero-professionale a Roma, e collabora con l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport "A. Venerando" Coni Servizi come medico nutrizionista, e con la Scuola dello Sport Coni Servizi in qualità di docente.</p>
Andrea Palmieri	<p>Allievo della Scuola "A Tavola con la Chef" e dal 2014 loro docente esclusivo. Esperienza in cucina con il Ristorante Bucavino dal 2007 quando, insieme a sua sorella, decise di comprarlo. Ha partecipato a diversi programmi televisivi come "Geo&Geo", "Linea Blu" e "Ricette all'italiana", per il quale ha condotto 85 puntate. Dal 2014 docente freelance di corsi amatoriali e privati presso scuole di cucina della capitale.</p>