



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

**M073 – ESAME DI STATO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**Indirizzi:** IPEN – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
ARTICOLAZIONE ENOGASTRONOMIA

IP06 – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
ARTICOLAZIONE SALA E VENDITA

**Tema di:** SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

*Il candidato svolge la prima parte della prova e due tra i quesiti proposti nella seconda parte.*

**Dieta razionale ed equilibrata**

**PRIMA PARTE**

*Documento n.1*

“Mangiare è un atto ricco di significati che va ben oltre il semplice soddisfacimento fisiologico. Come e cosa si mangia dipende sia dalle risorse offerte dal territorio, sia dalle abitudini familiari che dal rapporto che si crea tra le persone e il cibo.

La sana dieta alimentare, ovvero una corretta alimentazione, è l'insieme dei comportamenti e dei rapporti nei confronti del cibo che permettono il mantenimento della propria salute nel rispetto dell'ambiente e degli altri. E' opportuno ricordare che il termine “dieta” indica una selezione ragionata di alimenti, e non necessariamente un regime alimentare finalizzato ad ottenere una perdita di peso (ovvero una “dieta” ipocalorica).

L'assunzione errata di alimenti, sia nella quantità che nella qualità, può essere uno dei fattori principali nella determinazione di stati patologici quali ipertensione, malattie dell'apparato cardiocircolatorio, obesità, diabete e alcune forme di tumori.”

(Fonte: [archivio.pubblica.istruzione.it/essere\\_benessere/allegati/linee\\_guida.pdf](http://archivio.pubblica.istruzione.it/essere_benessere/allegati/linee_guida.pdf))

*Documento n.2*

La Figura 1, di seguito riportata, presenta la Nuova Piramide Alimentare per la Dieta Mediterranea Moderna. La Piramide è stata elaborata in collaborazione con l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) da studiosi provenienti dal bacino del Mediterraneo e da istituzioni internazionali presenti alla 3<sup>a</sup> Conferenza Internazionale CIISCAM (Centro Interuniversitario Internazionale di Ricerca sulle Culture Alimentari Mediterranee), tenutasi a Parma nel 2009. Essa propone come modello alimentare di base la Dieta Mediterranea, tenendo conto anche dell'evoluzione della società e delle nuove scoperte scientifiche che correlano la dieta ai benefici per la salute. Nello specifico, essa è rivolta a individui di età compresa tra i 18 e i 65 anni e propone un esempio di organizzazione dei pasti e di frequenza di consumo delle diverse categorie di alimenti.



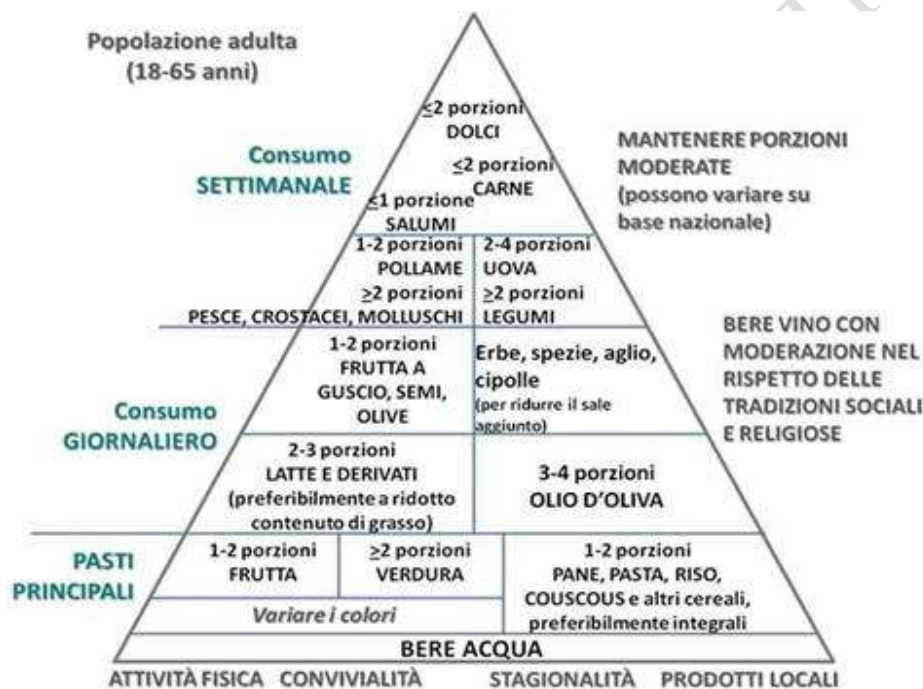
*Ministero dell' Istruzione, dell' Università e della Ricerca*  
**M073 – ESAME DI STATO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**Indirizzi:** IPEN – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
 ARTICOLAZIONE "ENOGASTRONOMIA"

IP06 – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
 ARTICOLAZIONE "SALA E VENDITA"

**Tema di:** SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta dall'UNESCO Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.



**Figura 1.** La Piramide della Dieta Mediterranea Moderna, 3<sup>a</sup> Conferenza Internazionale CIISCAM, 2009.

Il candidato, analizzando la Piramide della Dieta Mediterranea Moderna come da Figura 1, sviluppi l'elaborato secondo le seguenti indicazioni:

- riconosca, nella ripartizione e nella tipologia degli alimenti proposti, le caratteristiche di una dieta equilibrata in riferimento alla qualità e alla quantità dei macronutrienti;
- individui, all'interno della piramide stessa, gli alimenti che rappresentano una fonte significativa di acidi grassi essenziali (AGE), di micronutrienti, di fibra alimentare e di fitocomposti o sostanze protettive;



*Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca*

**M073 – ESAME DI STATO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE**

**Indirizzi:** IPEN – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
ARTICOLAZIONE "ENOGASTRONOMIA"

IP06 – SERVIZI PER L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITÀ ALBERGHIERA  
ARTICOLAZIONE "SALA E VENDITA"

**Tema di:** SCIENZA E CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE

- spieghi come le abitudini alimentari mediterranee, che emergono dalla piramide proposta, contribuiscano alla prevenzione delle “malattie del benessere” e di altre malattie correlate ad errate scelte alimentari;
- proponga, basandosi sulle caratteristiche della dieta mediterranea, un menù (primo, secondo e contorno) nel rispetto dei principi di una dieta equilibrata dal punto di vista nutrizionale.

**SECONDA PARTE**

***Il candidato svolga due quesiti scelti tra i seguenti, utilizzando per ciascuno non più di quindici righe:***

1. Un uomo di 40 anni, normopeso e in buono stato di salute, ha un fabbisogno energetico totale giornaliero (FEG) pari a 2600 Kcal. Il candidato ripartisca le calorie giornaliere tra proteine, lipidi e glucidi in base alle raccomandazioni per una dieta equilibrata fornite dai LARN 2012/2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana). Determini, inoltre, i grammi di lipidi, proteine e glucidi e li ripartisca tra le diverse tipologie degli stessi.
2. Il candidato illustri, mettendone in evidenza la natura e gli effetti benefici sullo stato di salute, due “nuovi prodotti alimentari”, scegliendo tra i seguenti: probiotici, prebiotici, arricchiti, leggeri o light.
3. Il Regolamento (UE) n. 1169/2011, relativamente alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, obbliga anche chi vende prodotti sfusi a rendere nota al consumatore la presenza di eventuali sostanze o prodotti che possono causare allergie o intolleranze alimentari. A tale riguardo, il candidato chiarisca le differenze tra allergie e intolleranze alimentari.
4. Il candidato individui un pericolo biologico specifico legato alla preparazione della crema pasticcera o dei carciofi sott'olio e ne indichi la gravità ed il rischio. Facendo riferimento ai principi del sistema HACCP, identifichi, quindi, un CCP ed il relativo controllo (misura e limite) per ridurre il rischio del pericolo.

Durata massima della prova: 6 ore.

È consentito l'uso di calcolatrici tascabili non programmabili.

È consentito l'uso del dizionario di lingua italiana.

È consentito l'uso del dizionario bilingue (italiano-lingua del paese di provenienza) per i candidati di madrelingua non italiana.

Non è consentito lasciare l'Istituto prima che siano trascorse 3 ore dalla dettatura del tema.