

### 1.7.2. MESAJE-CHEIE PENTRU O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ



Se recomandă echilibrarea caloriilor din alimente și băuturi cu energia consumată.<sup>10</sup> Aportul caloric trebuie limitat la energia necesară pentru a menține (sau a obține) o greutate sănătoasă la adult și pentru o creștere adecvată în greutate la copil și adolescent.<sup>8</sup> 1A



Se recomandă menținerea unui echilibru caloric adecvat în fiecare etapă a vieții: copilărie, adolescență, maturitate, sarcină, alăptare, vârstă înaintată.<sup>8</sup> 2B



Regimul alimentar sănătos se bazează pe legume, fructe, cereale integrale, boabe și nuci, lactate semi-/degresate, pui, pește, ouă, uleiuri vegetale non-tropicale, concomitent cu limitarea sodiului, grăsimilor saturate, cerealelor rafinate, alimentelor și băuturilor îndulcite, cărnii roșii și procesate.<sup>1, 8, 18, 19</sup> 1A



Pentru a avea o alimentație sănătoasă, se recomandă să se consume alimente din toate grupele, în formele cu conținut nutritiv ridicat și în cantitățile recomandate; nu este necesar să se elimine grupe alimentare sau să se conformeze unei singure diete; se pot face, într-un mod flexibil, diverse combinații de alimente în funcție de nevoile pentru sănătate, preferințe culinare și tradiții culturale.<sup>8, 18, 19</sup> 1A



Se recomandă limitarea consumului de alimente ce conțin cereale rafinate, în special cereale rafinate ce conțin adaosuri de grăsimi solide, zahăr și sare. 2B



Se recomandă înlocuirea cerealelor rafinate cu cereale integrale, încât cel puțin jumătate din cerealele consumate să fie integrale. 2B



Se recomandă la adult, 6 porții de cereale per regim de 2000 calorii/zi, din care cel puțin jumătate să fie cereale integrale. La copil și adolescent se recomandă între 4 porții /zi la 2-8 ani și 7 porții pe zi la adolescenții mari. PP



Se recomandă să se consume zilnic o varietate (“un curcubeu”) de fructe și legume, în special legume verde-închis și roșii /portocalii precum și fasole și mazăre. 2A



La adult, se recomandă să se consume în fiecare zi minim 3 porții-standard de legume și 2 de fructe (optim 5 porții-standard de legume și 4 de fructe). CONSENS



Se recomandă consumul de fructe întregi, de preferință crude; dacă se consumă sucuri de fructe 100% naturale, fără adaos de zahăr, acestea nu vor depăși 100 ml/zi. 2B



Se recomandă creșterea consumului de lapte sau produse lactate (iaurt, brânză) degresate sau parțial degresate. 2B



La populația peste 2 ani, se recomandă înlocuirea laptelui integral cu cel degresat sau semidegresat (1%). 1A



Se recomandă consumul unei varietăți de alimente proteice: pește și fructe de mare, ouă, boabe de mazăre, fasole, linte, soia, nuci și semințe nesărate, carne slabă, pui. PP



Se recomandă înlocuirea alimentelor proteice ce conțin grăsimi solide, cu altele sărace în grăsimi și calorii și/ sau care sunt surse de uleiuri (pește și fructe de mare, legume boabe, semințe și nuci). 1A



Se recomandă pește de cel puțin 2 ori pe săptămână, din care cel puțin o dată pește gras. 1B



Se recomandă limitarea consumului de carne roșie și procesată. 2B



Se recomandă ca cea mai mare parte din lichidele băute să fie apa. PP



La copiii începând cu vârsta de 2 ani, băutura principală se recomandă să fie laptele degresat. 1A



Se recomandă reducerea consumului de grăsimi saturate din dietă prin înlocuirea acestora cu grăsimi nesaturate, respectiv MUFA sau mai ales PUFA. 1A



Se recomandă ca grăsimile saturate să nu depășească 10% din aportul caloric.<sup>1,5,8,18,19,61,62</sup> 1A



Se recomandă echilibrarea energiilor din alimente și băuturi cu energia consumată.<sup>10</sup>



Aportul caloric trebuie limitat la energia necesară pentru a menține (sau a obține) o greutate sănătoasă la adult (IMC până la 25 kg/m<sup>2</sup>) și pentru o creștere adecvată în greutate la copil și adolescent.<sup>8</sup> 1A



Se recomandă un consum de grăsimi trans cât mai mic, preferabil deloc, din alimentele procesate, iar grăsimile trans de origine naturală să reprezinte <1% din aportul caloric zilnic.<sup>1,5,8,18,19,61,62</sup> 1A



Se recomandă folosirea de uleiuri vegetale non-tropicale pentru a înlocui grăsimile solide. 2A



Se recomandă reducerea consumului de sodiu la adulții care ar beneficia de reducerea tensiunii arteriale. 1A



Se recomandă reducerea consumului de sodiu sub 2300mg sodiu/zi (5g sare) 2B



Se recomandă reducerea consumului de zahăr pe tot parcursul vieții. OMS



Se recomandă ca la adulți și copii, consumul de zahăr să nu depășească 10% din aportul energetic. OMS



Se recomandă reducerea sau eliminarea băuturilor îndulcite cu zahăr sau

### îndulcitori calorici.<sup>60</sup> 2B



Se recomandă reducerea aportului de calorii din grăsimi solide și zaharuri adăugate. OMS



Dacă se consumă alcool, acesta să fie consumat numai de către adulți, cu moderație - până la o băutură-standard pe zi la femei și până la două băuturi-standard pe zi la bărbați. 1A



Se recomandă ca măsură de precauție, limitarea consumului de cafeină în sarcină - maxim 200mg cafeină/zi, aprox 2 cești de cafea/zi). PP



Se recomandă ca femeile gravide și cele care alăptează, să consume cel puțin 2 porții (200 - 300g) de pește sau fructe de mare pe săptămână - pește gras dacă este posibil - dintre speciile cu conținut scăzut în mercur. PP



Nici o cantitate de alcool nu este sigură în sarcină, de aceea se recomandă ca gravidele să evite orice băutură alcoolică. 1A



Se recomandă evitarea / limitarea consumului de alimente fast-food. 2B



Se recomandă să nu se omită micul dejun. 2B



Se recomandă mesele în familie ca prilej pentru copii de a deprinde obiceiuri alimentare sănătoase. PP



Se recomandă ca atât copiii cât și adulții să-și limiteze timpul petrecut în fața ecranului și să nu mănânce în fața televizorului sau computerului. PP



Se recomandă un mod sănătos de preparare a alimentelor: fierbere, la abur, frigere, etc. OMS



Se recomandă respectarea regulilor de siguranță a alimentației privind manipularea, transportarea, prepararea, depozitarea și refrigerarea alimentelor. OMS

Un regim alimentar cu alimente mai puțin procesate bazat pe varietate, moderație, controlul porțiilor și schimbări gradate spre îmbunătățire, e mai probabil să încorporeze componentele de mai sus ale unei diete sănătoase.