

Informează-te doar din surse verificate și sigure!

C**VID-19**

**RECOMANDĂRILE OMS PENTRU A RĂMÂNE
SĂNĂTOȘI ÎN CONDIȚII DE AUTOIZOLARE:**

**#SănătosLaDomiciliu – O ALIMENTAȚIE
ADECVATĂ PE TIMP DE PANDEMIE**

Acest material apare în cadrul Proiectului "Asigurarea informării corecte și combaterea dezinformării în pandemia COVID-19", implementat de Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS) cu suportul financiar al Fundației Soros-Moldova/Departamentul Sănătate Publică. Informațiile prezentate în acest material nu sunt împărtășite neapărat de Fundația Soros-Moldova.

Recomandările OMS pentru a rămâne sănătoși

în condiții de autoizolare: #SănătosLaDomiciliu –

O ALIMENTAȚIE ADECVATĂ PE TIMP DE PANDEMIE

În timpul pandemiei COVID-19 este foarte important să consumăm alimente sănătoase. Calitatea rației poate afecta capacitatea organismului de a rezista infecției, forța de a combate boala și de refacere postmaladivă.

Alimentele și suplimentele nutritive ca atare nu ne pot proteja și nici vindeca de boala COVID-19, dar o dietă sănătoasă este esențială pentru menținerea funcției imune. În plus, o dietă echilibrată poate reduce probabilitatea de a dezvolta alte tulburări, inclusiv obezitatea, bolile de inimă, diabetul și unele tipuri de cancer.

Pentru bebeluși o nutriție sănătoasă înseamnă alăptarea exclusivă la sân în primele șase luni de viață, după care treptat până la doi ani sau mai mult în rație se includ nutrienți siguri și valoroși. În cazul copiilor mici alimentația sănătoasă și echilibrată este esențială pentru creșterea și dezvoltarea organismului. În situația persoanelor vârstnice, alimentația echilibrată este necesară pentru menținerea unui stil de viață cât mai activ și sănătos.

Sfaturi pentru alimentația sănătoasă:

1. Consumați alimente cât mai variate, inclusiv fructe și legume

- Consumați zilnic un amestec de cereale integrale, cum ar fi fulgii de grâu, ovăz, porumb, orez, păstăioase, cum ar fi linte și fasolea, cât mai multe fructe și legume proaspete și carnea din produsele de origine animală (precum carne, pește, ouă și lapte);
- Preferați pe cât e posibil să consumați crupe din cereale integrale, de ex. din porumb, mei, ovăz, grâu și orez brun - alimente bogate în fibre ce ajută digestia sănătoasă și conferă senzație de sațietate pe termen lung;
- Pentru gustări, pe tot parcursul zilei, sunt potrivite legumele proaspete, fructele și nucile nesărate.

2. Reduceți aportul de sare

- Limitați aportul de sare la 5 grame pe zi (echivalent cu o linguriță);
- Nu sărați bucatele gata preparate, evitați să le sărați în timpul gătitului, încercați să utilizați mai puține sosuri și condimente sărate (cum ar fi sosul de soia, sosul de pește sau sosurile cu bulion);
- Dacă folosiți în alimentație produse conservate sau uscate, încercați să alegeți dintre cele preparate din legume, nuci sau fructe fără adaos de sare sau zahăr;
- Scoateți sarea de pe masă și încercați să suplimentați pentru aromă ierburi și condimente proaspete sau uscate;
- Verificați conținutul de sare al alimentelor pe care le cumpărați și alegeți alimentele cu puțină sare inclusă.

3. Consumați cu moderație grăsimi și uleiuri

- Alegeți produse grase și uleioase sănătoase: Pentru prepararea bucatelor în loc de unt și untură preferați să folosiți ulei de măsline, soia, floarea soarelui sau de porumb;
- Dați preferință soiurilor de carne albă, cum ar fi cea a păsărilor de curte și peștele, deoarece aceasta conține de regulă mai puține grăsimi decât carnea roșie. Scoateți stratul de grăsime din carne și încercați să evitați consumul de semifabricate din carne.
- Laptele și produsele lactate ar trebui să fie degresate sau cu un procent minim de grăsimi;
- Evitați copturile, preparatele prăjite și alimentele procesate care conțin grăsimi trans produse industrial;
- Tindeți să preparați mai curând bucatele la abur și prin fierbere, decât să le prăjiți.

4. Consumul ponderat de zahăr

- Începeți prin a vă limita consumul de dulciuri, de băuturi îndulcite, inclusiv apă carbogazificată, sucuri și nectaruri preparate în bază de concentrate lichide sau din praf, apă aromatizată, băuturi energizante, băuturi sportive, băuturi cu ceai, cafea și băuturi lactate cu aromatizanți artificiali;

- În loc de prăjituri, tarte și ciocolată preferați să vă îndulciți cu fructe proaspete. Dacă totuși preferați alte tipuri de deserturi, ar trebui să le alegeți pe cele care conțin o cantitate mică de zahăr și să vă limitați la porții mici.

- Evitați să oferiți copiilor alimente cu zahăr. Sarea și zahărul nu trebuie suplimentate în alimentele complementare oferite copiilor de până la doi ani. Aportul de sare și zahăr din rațiile copiilor de peste doi ani trebuie și el dozat cu strictețe.

5. Nu uitați de apă: beți suficiente lichide

Pentru funcționarea optimă a organismului este necesar să se asigure un aport suficient de lichide. Atâta timp cât este verificată ca bună de băut și disponibilă, apa de la robinet este cea mai sigură și mai ieftină băutură. Înlocuind băuturile îndulcite cu apă potabilă, puteți limita cu ușurință aportul zilnic de zahăr și de calorii.

6. Evitați abuzul de alcool

Alcoolul nu face parte dintr-o dietă sănătoasă. Consumul de alcool nu protejează împotriva COVID 19 și poate fi periculos. Consumul frecvent sau excesiv de alcool se asociază la modul direct cu diferite traumatisme și are consecințe pe termen lung, cum ar fi efectul său distructiv asupra ficatului, relaționarea sa cu cancer, afecțiuni cardiovasculare și tulburări de ordin psihic. Luați aminte - nu există o doză sigură de alcool.

7. Asigurați oportunitatea de alimentare cu lapte matern a sugariilor și copiilor mici

Alimentul ideal pentru fiecare bebeluș este laptele matern. Este un produs sigur, curat, care conține anticorpi ce îl vor proteja de multe boli frecvente la vârsta copilăriei. În primele șase luni de viață copiii trebuie alăptați exclusiv la sân, deoarece laptele matern conține cantitatea de lichide și nutrienți de care au nevoie aceștia.

- Începând cu vârsta de șase luni, alimentația copilului se va diversifica cu alimente adecvate vârstei, sigure și bogate în nutrienți. Alăptarea unui copil va trebui continuată pe cât e posibil până la vârsta de doi ani sau și mai mult.

Dacă o femeie cu COVID-19 dorește să alăpteze, poate face acest lucru, sub rezerva măsurilor de prevenire și control al infecțiilor.

Sursa: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>

