

DIETA DASH

Grup alimentar	1200 calorii	1400	1600	1800	2000	2600	3100	Porție standard
Cereale	4–5	5–6	6	6	6–8	10–11	12–13	1 felie pâine, 30g fulgi de cereale, ½ cană de orez sau paste gătit
Legume	3–4	3–4	3–4	4–5	4–5	5–6	6	1 cană de frunze crude, ½ cană de legume crude sau gătit, ½ cană suc de legume
Fructe	3–4	4	4	4–5	4–5	5–6	6	1 fruct mediu, ¼ cană fructe uscate, ½ cană fructe proaspete, congelate sau conservate, ½ cană suc natural de fructe
Produce lactate semi-/degresate	2–3	2–3	2–3	2–3	2–3	3	3–4	1 cană de lapte sau iaurt, 40 g brânză
Carne slabă, pui, pește, ou	maxim 3	3–4 maxim	3–4 maxim	6 maxim	6 maxim	6 maxim	6–9	30 g carne, pui sau pește- gătit 1 ou
Nuci, semințe și boabe fasole	3/săpt	3 /săpt	3–4 /săpt	4 /săpt	4–5 /săpt	1	1	⅓ cană sau 45g nuci, 2 linguri de unt de arahide, 2 linguri (15g) de semințe, ½ cană de boabe de mazăre/fasole gătită
Grăsimi și ulei	1	1	2	2–3	2–3	3	4	1 linguriță de margarină, ulei vegetal, 1 lingură de maioneză , 1 lingură de sos de salată
Dulciuri și zaharuri adăugate	maxim 3 /săpt	max3 /săpt	max 3 /săpt	max 5 /săpt	max 5 /săpt	< 2	< 2	1 lingură de zahăr, de jeleu sau de gem, ½ cană de sorbet, 1 cană de limonadă
Sodium maxim	2300 mg/zi	2300 mg/zi	2300 mg/zi	2300 mg/zi	2300 mg/zi	2300 mg/zi	2300 mg/zi	

Note pentru dieta DASH:

- a. Paternul dietetic DASH pentru 1200 până la 1800 calorii întrunește necesitățile nutriționale pentru copiii în vârstă de 4 – 8 ani. Paternul dietetic DASH pentru 1600 până la 3100 calorii întrunește necesitățile nutriționale pentru copiii cu vârsta de la 9 ani în sus precum și pentru adulți.
- b. Semnificația dietei DASH și exemple din fiecare grup alimentar.
 - cereale: sursă majoră de energie și fibre. Se recomandă să fie, în principal, sub formă de cereale integrale, ca o sursă de fibre și nutrienți. Exemple: pâine integrală, paste integrale, mufins, fulgi de cereale, orez brun, popcorn nesărat, pizza, ovăz,;
 - legume: surse bogate de potasiu, magneziu și fibre. Exemple : brocoli, morcovi, mazăre verde, păstăi, cartofi, spanac, tomate,
 - fructe : surse importante de potasiu, magneziu și fibre. Exemple : mere, caise, banane, smochine, struguri, portocale, pepene galben, piersici, ananas, stafide, căpșuni.
 - lactate semi-/degresate: surse majore de calciu și proteine. Exemple: lapte degresat, brânză degresată sau semidegresată, iaurt semi-/degresat.
 - carne slabă, pui și pește: surse bogate de proteine și magneziu. Alege doar carne slabă; îndepărtează orice urmă vizibilă de grăsime; fierbe, frige, gătește la aburi; îndepărtează pielea de pe carnea de pui; limitează consumul de ouă la maxim 4/săptămână, albușul de la 2 ouă are același conținut de proteine precum 30 g carne.
 - Nuci, semințe și legume-boabe: surse bogate de energie, magneziu, proteine și fibre. Exemple: migdale, nuci, alune de pădure și de copac, semințe de floarea-soarelui, unt de arahide, fasole boabe, linte.
 - grăsimi și uleiuri: dieta DASH recomandă ca 27% din kaloriile zilnice să provină din grăsimi (conținute în alimente sau adăugate). Exemple: margarina light, ulei vegetal (rapița, porumb, măsline, șofran), maioneza cu conținut scăzut de grăsimi, dressing light pentru salate.
 - dulciuri și zaharuri adăugate: dulciurile trebuie să fie sărace în grăsimi. Exemple: gelatine de fructe, jeleu, sorbet și înghețată, sirop de arțar, zahăr.

CNSMF, Ghidul de prevenție, Vol. 7, 2016



alrat

Material realizat în cadrul proiectului RO19.04 "Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România".