

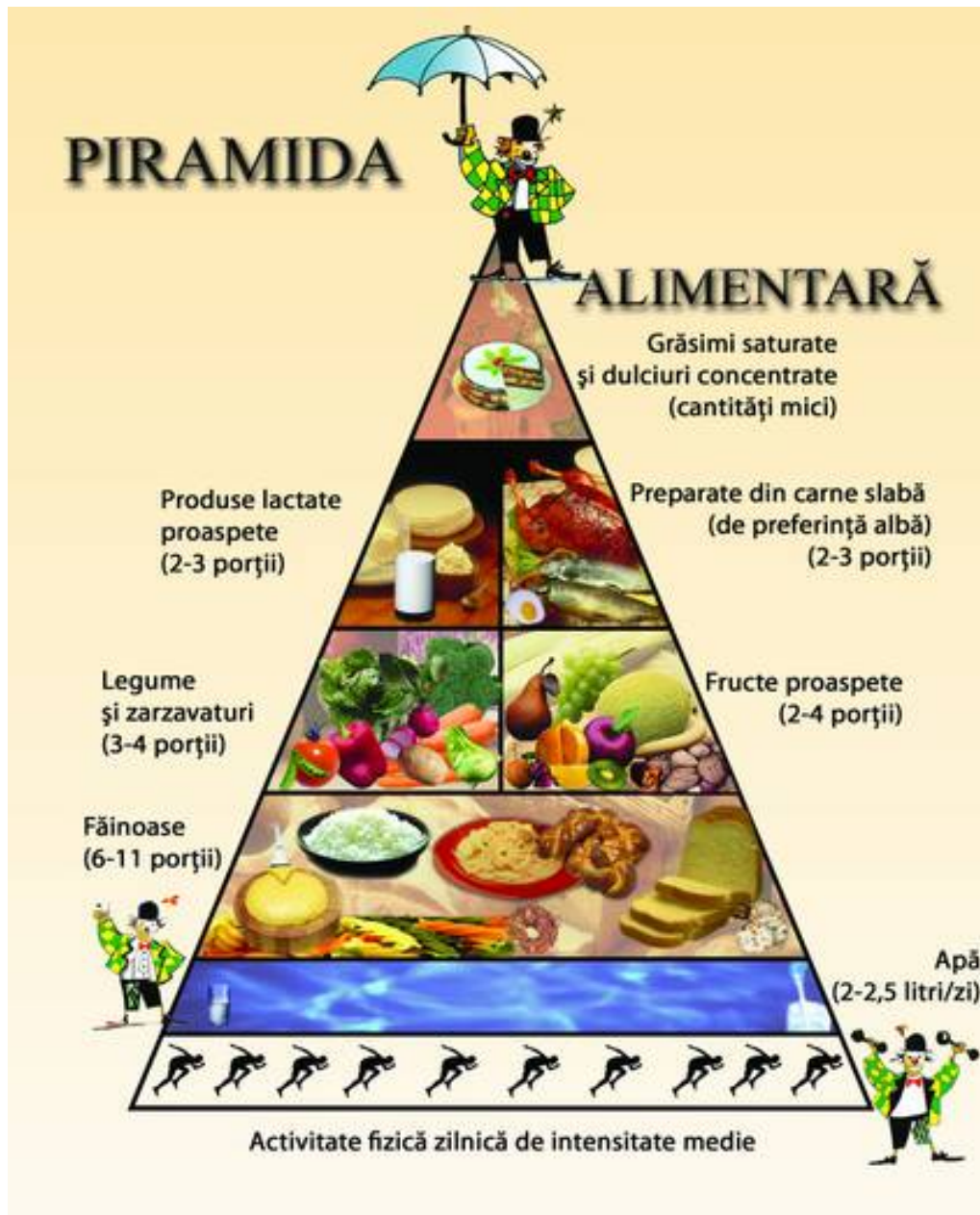
Guías alimentarias basadas en alimentos – Rumanía

MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

- **Disfrute del placer de comer.**
 - Una alimentación saludable no significa que ciertos alimentos estén prohibidos y otros sean obligatorios. Solo se necesita un equilibrio entre los alimentos dietéticos, con el objetivo de aumentar la calidad de vida y minimizar el riesgo de enfermedades.
- **Consuma alimentos variados.**
 - Cuanto mayor sea la variedad de alimentos consumidos, más recibirá el cuerpo todos los nutrientes esenciales, especialmente las vitaminas y minerales, tan necesarios para mantener la salud.
- **Coma adecuadamente para mantener su peso**
 - El sobrepeso conduce a multitud de problemas de salud: provoca un uso excesivo de articulaciones y huesos, aumenta la presión arterial y los niveles de colesterol sérico, produce anomalías respiratorias y aumenta el riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares.
- **Coma muchos cereales o derivados** como pan, arroz, pasta, ... Se recomienda que se haga un consumo diario de estos de entre 6 i 11 raciones.
 - Contrariamente a la creencia popular, el pan integral y negro, el arroz o la pasta no son alimentos ricos en calorías; por el contrario, aportan nutrientes importantes, como las vitaminas B y la fibra dietética, aportan saciedad sin grasas y son relativamente económicos. Este grupo de alimentos debe ser la base de la dieta.
- **Coma muchas frutas y verduras.** Se recomienda que el consumo de estas sea, en el caso de las frutas de 2 a 4 raciones diarias y entre 3 i 4 raciones para las verduras.
 - Estos alimentos no solo son fuentes nutricionales importantes (vitamina C, fibra dietética), sino que también proporcionan importantes antioxidantes que protegen contra las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Cualquier dieta debe contener al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.

- **Incluya diariamente en su alimentación de dos a tres raciones de lácteos y derivados saludables**
- **Consuma diariamente entre 2 y 3 raciones de alimentos ricos en proteínas** como el pescado, los huevos o la carne, priorizando aquellos que sean más magros.
- **Elija alimentos que contengan poca grasa.**
 - El consumo excesivo de grasas aumenta el nivel de colesterol sérico y aumenta el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares. Se debe reducir el consumo de grasas como tocino, margarinas, frituras, lácteos bajos en grasa, carnes grasas y alimentos que contengan este tipo de grasas (bollería).
- **Consuma de forma esporádica alimentos procesados con alto contenido de azúcar.**
 - Estos alimentos tienen un valor energético muy alto, pero un contenido nutricional relativamente bajo.
- **No beba alcohol.**
- **Priorice el agua como bebida de referencia**
- **Mantenga un equilibrio entre la ingesta alimentaria y la actividad física.**
 - Para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas también.
 - Presión arterial alta, accidente cerebrovascular, enfermedad coronaria, diabetes tipo 2 o varios tipos de cáncer, se recomienda que los adultos realicen al menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días de la semana.

HERRAMIENTAS PARA LA POBLACIÓN DE RUMANIA



Fuente: Guías para una alimentación saludable

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/romania/es/>

Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de EUROPA DEL ESTE

Consumo moderado:



1 ración de costillas de cerdo = 1 ración de mititei

A diario:



1 ración de queso curado = 1 ración de queso Brinza



1/3 de pepino = 1/2 taza de chucrut



1 plato de pasta = 1 plato de kasha = 1 plato de cebada



= 1 ración mamaliga





¡come sano y muévete!

La pirámide alimentaria muestra todos los alimentos ordenados según la cantidad que se deben consumir.

Según la base de color verde:

- Consuma a diario frutas, verduras, hortalizas y productos vegetales. Como pepinos, chucrut entre otros.
- Consuma productos farináceos como pasta, kasha, cebada, mamaliga en las cantidades adecuadas.
- Consuma frecuentemente lácteos y productos derivados como queso curado o queso brinza entre otros.
- Complementa con actividad física moderada como caminar, subir escaleras, ir en bici, etc.















Según la parte de color naranja:

- Coma alimentos proteicos de alto valor biológico como pescado, huevos y carnes magras.
- Coma legumbres como garbanzos, judías de ojo negro, rojas o negras o guisantes con moderación
- Consuma frutos secos con moderación
- Completa con actividad física vigorosa o un deporte como nadar, aeróbic, baile, fútbol, baloncesto, etc.

Según la punta de color rojo:

- Limite el consumo de azúcares, grasas y productos refinados
- No pases mucho tiempo sentado o mirando pantallas.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS



























	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Varias veces al día	 Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	 Frutas	min. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Varias veces a la semana	 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
	 Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
A diario Ocasionalmente	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
A diario	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	 Práctica de actividad física	min. 30 minutos al día		

Fuente: Frecuencia de consumo de alimentos y raciones

Extraída de:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf

Material auxiliar de 7 grupos de alimentos y cantidades de ingesta recomendadas para la poblaci6n de Rumania.

<p>Cereale și făinoase (6-11 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>1 felie de pâine </p> <p>1/2 cană cereale </p> <p>1/2 cană orez sau paste făinoase (fierte) </p> <p>1 biscuit </p>
<p>Legume, zarzavaturi, cartofi (3-4 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>3/4 cană suc de roșii </p> <p>1 cartof mijlociu </p> <p>1/2 cană vegetale proaspete sau fierte </p> <p>1/2 cană zarzavaturi fierte</p> <p>1 cană legume frunze fierte</p>
<p>Fructe (2-4 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>1 fruct mediu (măr, banană, portocală) </p> <p>1/2 grapefruit </p> <p>3/4 cană suc </p> <p>1 ciorchină mijlociu de strugure </p> <p>1/2 cană cireșe </p> <p>1 felie medie de pepene </p>
<p>Carne, pește, fasole boabe, ouă și fructe oleaginoase (2-3 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>100 g carne gătită </p> <p>1 ou </p> <p>200 g pește gătit </p> <p>1/2 cană leguminoase uscate fierte </p>
<p>Lapte, lăurt, brânză (2-3 porții)</p>	<p>1 porție =</p> <p>1 cană lapte </p> <p>1 lăurt (200ml) </p> <p>50 g telemea </p> <p>1/2 cană brânză vacă </p>
<p>Grăsimi, uleiuri și dulciuri (cantități mici)</p>	<p>1 porție =</p> <p>1 linguriță ulei </p> <p>1 linguriță zahăr sau 1 linguriță unt </p>
<p>Băuturi alcoolice (cantitate maxim permisă - 1 doză/zi pentru femei - 2 doze/zi pentru bărbați)</p>	<p>1 doză =</p> <p>50 ml țarie </p> <p>150 ml vin </p> <p>500 ml bere </p>

Fuente: Guías para una alimentación saludable

Extraída de: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-based-dietary-guidelines/regions/countries/romania/es/>