

## Informații despre nutriție

### Grupurile de alimente și piramida alimentelor

Ministerul Agriculturii al Statelor Unite (USDA) a promovat pentru mult timp o piramidă a alimentelor care este acum contestată din multe puncte de vedere. Un model alternativ convingător (pus față în față cu piramida USDA) poate fi urmărit pe pagina web IntelliHealth a Universității Harvard la adresa [www.intelihealth.com](http://www.intelihealth.com)\*. Acest site compară cele două piramide pe pagina de nutriție (Nutrition) în secțiunea „Învățați elementele de bază” (Learn the basics) (Faceți click pe Healthy Eating și apoi pe Pyramids-A-Plenty).

Pe măsură ce modele noi de nutriție așteaptă să fie validate, programa școlară urmărește piramida promovată de USDA (care a fost revizuită în 1996). Grupurile de alimente din piramida USDA includ lapte/lactate, carne, legume, fructe, cereale, și altele (grăsimi, uleiuri și zaharuri).

### Dieta copiile și beneficiile nutritive recomandate de USDA

- **Grupul lapte/lactate—de 4 ori pe zi**  
Grupul lapte/lactate oferă necesarul de calciu pentru oase și dinți puternici și ajută la închegarea sângelui.
- **Grupul carne—de 2 ori pe zi**  
Grupul carne oferă necesarul de proteine pentru construcția și reparația mușchilor și ajută creșterea.
- **Grupul legume—de 3 ori pe zi**  
Grupul legume oferă necesarul de carbohidrați pentru energie și vitamina A pentru vedere și o piele sănătoasă.
- **Grupul fructe—de 2 ori pe zi**  
Grupul fructe oferă carbohidrați pentru energie și vitamina C care contribuie la lupta cu infecțiile și stimulează vindecarea tăieturilor și a vânătăilor.
- **Grupul cereale—de 6 ori pe zi**  
Grupul cereale oferă carbohidrați pentru energie și fibre pentru digestia alimentelor.
- **Grăsimi și zaharuri rafinate—cantități mici**  
Grăsimile ajută corpul să metabolizeze vitaminele, care regulează absorbția calciului pentru oase puternice. Grăsimile contribuie la regularizarea producției de hormoni, la formarea globulelor roșii, închegarea sângelui, oferă energie și susțin creșterea.

### Mâncarea—combustibil: Caloriile

Caloria este definită din punct de vedere științific ca fiind cantitatea de energie necesară pentru a mări cu un grad Celsius temperatura unui gram de apă. Din punct de vedere nutrițional, caloria este unitatea de măsură standard pentru energia oferită de diferitele tipuri de mâncare. Când

mâncăm, corpul transformă mâncarea în combustibil pe care îl arde prin intermediul funcțiilor și activităților biologice. Exercițiile susținute necesită o cantitate mare de combustibil caloric. În repaus, corpul are nevoie de mai puține calorii, dar o oarecare cantitate de energie este necesară pentru a menține funcționarea sistemelor—digestia, respirația, și așa mai departe. Pentru a menține un echilibru (și a nu fi nici prea gras nici prea slab), trebuie să consumăm același număr de calorii pe care le ardem. Dacă se consumă multă calorii fără a fi activ, energia nu are unde merge și este depozitată sub formă de grăsime. În epoca primitivă un strat de grăsime ajuta deoarece uneori nu se găsea mâncare, iar corpul putea utiliza rezervele făcute pentru a depăși perioada grea. În vremurile noastre de abundență depozitarea de grăsime nu este necesară și în dieta noastră grăsimea ar trebui să reprezinte mai puțin de 30% din toate kaloriile consumate.

### **Numărul de calorii zilnice recomandat de USDA pentru activități moderate**

| <b>Persoană</b> | <b>Vârstă</b> | <b>Calorii zilnice</b> |
|-----------------|---------------|------------------------|
| Copii           | 1-3           | 1,300                  |
| Copii           | 4-6           | 1,800                  |
| Copii           | 7-10          | 2,000                  |
| Băieți          | 11-14         | 2,500                  |
| Băieți          | 15-24         | 2,900-3,000            |
| Bărbați         | 25-50         | 2,000-2,500            |
| Bărbați         | 51+           | 1,800-2,000            |
| Fete & Femei    | 11-50         | 1,700-2,000            |
| Femei           | 51+           | 1,600                  |