میزان نیاز به دریافت روغن و اسید های چرب:

WHO دستورالعمل خود را در مورد چربی کل، چربی اشباع شده و ترانس و کربوهیدرات ها بر اساس آخرین شواهد علمی به روز کرده است.

سه دستورالعمل جدید، دریافت اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس برای بزرگسالان و کودکان، دریافت کل چربی برای جلوگیری از افزایش وزن ناسالم در بزرگسالان و کودکان و دریافت کربوهیدرات برای بزرگسالان و کودکان، حاوی توصیه هایی است که هدف آنها کاهش خطر است.

بزرگسالان باید مصرف کل چربی را به 30٪ از کل انرژی دریافتی یا کمتر محدود کنند. چربی مصرف شده توسط افراد 2 سال و بالاتر باید عمدتاً اسیدهای چرب غیراشباع باشد، به طوری که بیش از 10٪ از کل انرژی دریافتی از اسیدهای چرب اشباع شده و بیش از 1٪ از کل انرژی دریافتی از اسیدهای چرب ترانس از هر دو صنعت تامین نمی شود.

اسیدهای چرب اشباع و ترانس در رژیم غذایی را می توان با سایر مواد مغذی مانند اسیدهای چرب چند غیراشباع، اسیدهای چرب تک غیراشباع از منابع گیاهی، یا کربوهیدرات های موجود در غذاهای حاوی فیبر غذایی طبیعی، مانند غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و حبوبات جایگزین کرد.

اسیدهای چرب اشباع شده را می‌توان در گوشت‌های چرب، غذاهای لبنی و چربی‌ها و روغن‌های سفت مانند کره، روغن نیمه جامد ، روغن نخل و روغن نارگیل و اسیدهای چرب ترانس در غذاهای پخته و سرخ‌شده، تنقلات از پیش بسته‌بندی شده و گوشت و ... یافت. غذاهای لبنی از حیوانات نشخوارکننده مانند گاو یا گوسفند.

همراه با راهنمایی های موجود WHO برای محدود کردن مصرف قندهای آزاد، دستورالعمل جدید در مورد مصرف کربوهیدرات ،اهمیت کیفیت کربوهیدرات را برای سلامتی برجسته می کند.

WHO توصیه جدیدی ارائه می دهد که مصرف کربوهیدرات برای همه افراد 2 ساله و بالاتر باید عمدتاً از غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و حبوبات باشد. WHO توصیه می کند که بزرگسالان حداقل 400 گرم سبزیجات و میوه ها و 25 گرم فیبر غذایی طبیعی در روز مصرف کنند. در اولین راهنمایی برای کودکان و نوجوانان WHO مصرف سبزیجات و میوه های زیر را پیشنهاد می کند:

2 تا 5 سال، حداقل 250 گرم در روز

6تا 9 سال، حداقل 350 گرم در روز

10سال یا بیشتر، حداقل 400 گرم در روز

و دریافت فیبرهای غذایی طبیعی زیر:

2 تا 5 سال، حداقل 15 گرم در روز

6تا 9 سال، حداقل 21 گرم در روز

10سال یا بیشتر، حداقل 25 گرم در روز.

این دستورالعمل‌های جدید، همراه با دستورالعمل‌های موجود WHO در مورد قندهای آزاد، شیرین‌کننده‌های غیر قندی و سدیم، و همچنین دستورالعمل‌های آتی در مورد اسیدهای چرب غیراشباع چندگانه و جایگزین‌های نمک کم سدیم، زیربنای مفهوم رژیم‌های غذایی سالم است.