



PAUTAS ALIMENTARIAS PARA ESTADOUNIDENSES 2015-2020 OCTAVA EDICIÓN

Para Profesionales: Breve Resumen Sobre las Recomendaciones

Las *Pautas Alimentarias de 2015–2020* ofrecen la información que usted necesita para ayudar a las personas que viven en los Estados Unidos a elegir alimentos saludables. Según las ciencias nutricionales actuales, las *Pautas Alimentarias* son un recurso muy útil para autoridades, profesionales en salud pública y otros expertos.

La edición actual se desarrolla a partir de 5 Pautas generales. Este breve resumen le brinda información básica a profesionales atareados: una síntesis de cada Pauta junto con las Recomendaciones Clave que las respalda.

Pauta 1. Siga un Patrón de Alimentación Saludable Durante Toda la Vida.

Las *Pautas Alimentarias de 2015–2020* se centran en patrones generales de alimentación. Esto es importante porque las personas no consumen alimentos y nutrientes por separado. **Lo que realmente importa es el panorama general.** Es decir, de qué manera los alimentos y bebidas que una persona elige aportan algo a su vida.



Concepto Clave:

Patrón de alimentación. La combinación de alimentos y bebidas que una persona consume a lo largo del tiempo.

Los patrones de alimentación tienen un gran impacto sobre la salud. La dieta es una de las herramientas más poderosas que tenemos para prevenir el inicio de enfermedades. Los patrones de alimentación saludable pueden ayudar a prevenir la obesidad, las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes tipo 2. En la actualidad, casi la mitad de todos los estadounidenses tiene una (o más) de estas enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Los patrones saludables de alimentación se pueden adaptar. Cuando las personas siguen un patrón saludable de alimentación, pueden incorporar muchos de los alimentos que ya consumen. Cualquiera puede tener un patrón saludable de alimentación, ya que estos se adaptan a las tradiciones, la cultura y el presupuesto.

Pauta 2. Concéntrese en la Variedad, Los Nutrientes y en la Cantidad.

Las *Pautas Alimentarias* dan recomendaciones claras acerca de cómo seguir un patrón de alimentación saludable. Por definición, los patrones de alimentación saludable deben:

- Estar dentro de los límites adecuados para el consumo de calorías según la edad, el sexo y el nivel de actividad de la persona.
- Satisfacer las necesidades nutricionales.
- Ser factibles y sostenibles a largo plazo



Hay muchas formas de lograr un patrón de alimentación saludable.

Las *Pautas Alimentarias* dan ejemplos de 3 patrones de alimentación: El estilo Estadounidense Saludable, el estilo Mediterráneo Saludable y los Patrones de Alimentación Saludable Vegetariana.

Para lograr un patrón de alimentación saludable es importante elegir varios alimentos ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos.



Concepto Clave:

Riqueza en Nutrientes. Los alimentos ricos en nutrientes tienen el equilibrio adecuado: contienen muchos nutrientes importantes y naturalmente magros o bajos en grasas sólidas y tienen poco o nada de grasas sólidas añadidas, azúcares, almidón refinado, o sodio. Los alimentos ricos en nutrientes son la base de un patrón de alimentación saludable.

Los patrones de alimentación saludable incluyen, entre otros, estos alimentos ricos en nutrientes:

- Varios vegetales: vegetales de color verde oscuro, naranja y rojo, legumbres (frijoles o arvejas), vegetales ricos en almidón y otros vegetales.
- Frutas, especialmente frutas sin procesar.
- Granos (por lo menos la mitad deben ser granos enteros).
- Productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa: leche, yogur, queso y bebidas a base de soya fortificadas.
- Varios alimentos con proteína: mariscos, carnes magras, carne de ave, huevos, legumbres (frijoles o arvejas), productos derivados de la soya, frutos secos y semillas.
- Aceites, incluidos los de origen vegetal (canola, maíz, oliva, cacahuete, cártamo, soya y girasol) y los que se encuentran en los alimentos de manera natural (frutos secos, semillas, mariscos, aceitunas y aguacates).

Tenga en cuenta que estos alimentos sólo son ricos en nutrientes si se preparan con muy poca cantidad (o nada) de grasas sólidas, azúcares, almidón refinado y sodio.

Pauta 3. Limite las Calorías Que Consume de Azúcares Agregados y Grasas Saturadas, y Disminuya el Consumo de Sodio.

Las *Pautas Alimentarias* también recomiendan que se limite el consumo de determinados componentes de los alimentos:



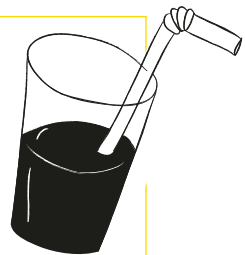
Azúcares agregados: Limite su consumo a menos de un 10 % del total de calorías diarias. Los azúcares agregados se refieren a los azúcares o jarabes que se agregan a los alimentos mientras son preparados o procesados. (Los azúcares naturales, que se encuentran en frutas, vegetales y en la leche, no son azúcares agregados). Los azúcares agregados aportan calorías que no tienen ningún valor nutricional. Cuando la dieta de una persona es alta en azúcares añadidos, puede ser difícil lograr un patrón de alimentación saludable.

Grasas saturadas y grasas *trans*: Limite el consumo de grasas saturadas a menos del 10 % del total de calorías diarias reemplazándolas por grasas no saturadas y limite las grasas *trans* lo que más pueda. Las dietas de alto contenido de grasas saturadas y grasas *trans* son asociadas con enfermedades cardíacas. Los alimentos con mucho contenido de grasas saturadas incluyen la mantequilla, la leche entera y las carnes que no están etiquetadas como magras. Las grasas *trans* se encuentran en alimentos procesados, como los postres, la pizza congelada y la crema para el café.

Sodio: Limite su consumo a menos de 2.300 mg (para adultos y niños de más de 14 años). La mayoría de los estadounidenses consume un 50 % más de sodio de lo que se recomienda. Las dietas con mucho contenido de sodio se asocian a la presión arterial alta y a las enfermedades cardíacas.

Alcohol: Limite su consumo a no más de una bebida por día, en el caso de las mujeres, o a dos, en el caso de los hombres. Las *Pautas Alimentarias* no sugieren que las personas comiencen a consumir alcohol si hasta el momento no lo hacen y muchas personas no deben consumir alcohol, como las mujeres durante el embarazo. Pero para los adultos en edad legal para consumir alcohol y que ya lo hacen, lo fundamental es hacerlo con moderación.

Casi el 50 % del total de azúcares agregados en la dieta de los estadounidenses se encuentra en las bebidas: refrescos, jugos de frutas y bebidas energizantes.



Pauta 4. Elija Alimentos y Bebidas Más Saludables.

Al momento de elegir mejor los alimentos, pequeños cambios pueden producir grandes beneficios. Es por esto que las *Pautas Alimentarias* dan énfasis a los cambios: cambios saludables y posibles de hacer en la manera de alimentarse.



Concepto Clave:

Cambios. Término que se usa para referirse a sustituciones saludables: sustituir las elecciones típicas de alimentos por alternativas ricas en nutrientes. Se pueden hacer cambios saludables dentro de un mismo grupo de alimentos o en distintos de ellos.

Hacer cambios saludables es una excelente manera de agregar más alimentos ricos en nutrientes a la dieta y reducir la cantidad de alimentos con azúcares agregados, grasas saturadas, grasas *trans* y sodio que se consumen.

Ejemplos incluyen **cambios** de:



Los quesos grasos o leche entera por queso o leche con menor contenido graso



El pan blanco por pan integral



La carne que contiene grasa por mariscos o frijoles



La mantequilla por aceite de oliva o de canola



Los refrescos por agua



Las patatas fritas por frutos secos sin sal agregada

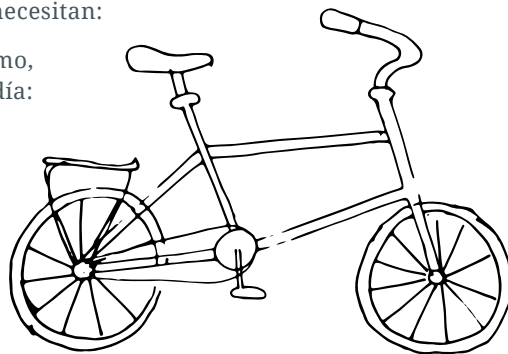
¡Y no se olvide de la actividad física! Además de las *Pautas Alimentarias*, los estadounidenses también deben seguir las *Pautas de Actividad Física*.

Los adultos necesitan:

- 150 minutos, como mínimo, de actividad física moderada por semana
- Ejercicios para fortalecer los músculos dos o más días por semana

Los niños de 6 a 17 años necesitan:

- 60 minutos, como mínimo, de actividad física por día: actividades aeróbicas y para fortalecer los músculos y los huesos



El concepto de “cambios saludables” hace que el cambio de dieta sea tangible y menos abrumador. Al ayudar a las personas a concentrarse en pequeñas mejoras, puede parecer más fácil alimentarse de manera saludable.

Los estadounidenses toman muchísimas decisiones todos los días en cuanto a los alimentos y bebidas que consumen. Ayúdelos a darse cuenta de que cada una de ellas es una oportunidad para hacer un pequeño cambio saludable.



Pauta 5. Apoye los Patrones de Alimentación Saludable Para Todos.

La gran mayoría de los estadounidenses no sigue las recomendaciones de las *Pautas Alimentarias*. Pero usted puede ayudar a cambiar eso.

Los profesionales pueden trabajar en conjunto, con el apoyo del público, para poner en práctica las *Pautas Alimentarias* en todo el país. Usted puede ayudar a inducir cambios saludables:

En Casa



Agregue más vegetales a sus platos favoritos



Planifique las comidas en familia y cocine en casa



Incorpore la actividad física junto al tiempo que pasa con su familia o amigos

En las Escuelas



Apoye opciones más saludables en la cafetería



Promueva programas de educación nutricional o huertas en la escuela



Aumente la cantidad de actividad física durante el horario escolar

En el Trabajo



Agregue opciones más saludables en las máquinas expendedoras y durante las tareas que realiza el personal



Ofrezca programas de salud y bienestar y asesoramiento nutricional



Planifique pausas regulares para realizar actividades y reuniones caminando

En la Comunidad



Inicie una huerta comunitaria o una feria de productos de granja



Mejore las opciones de alimentos saludables que se ofrecen en centros de acogida y bancos de alimentos



Cree comunidades peatonales al mantener espacios públicos seguros

Las *Pautas Alimentarias* pueden ayudar a que todos los estadounidenses se alimenten mejor, sin importar el lugar donde viven, la edad, el género ni su origen étnico.

Tome medidas para saber aún más sobre las *Pautas Alimentarias* y para darlas a conocer. Visite health.gov/dietaryguidelines para:

- Revisar detalladamente el documento que contiene las *Pautas Alimentarias* completas
- [Consultar las herramientas para profesionales](#). Contiene más información y materiales que puede compartir con pacientes y clientes
- [Leer las 10 cosas más importantes que debe saber sobre las *Pautas Alimentarias* de 2015—2020](#)
- [Obtener respuestas a las preguntas más comunes acerca de las *Pautas Alimentarias*](#)

