



MENSAJE DE LOS SECRETARIOS

Es un placer presentar las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses* de 2005. Este documento está destinado a ser una fuente principal de información sobre la salud nutricional para quienes desarrollan las políticas, para los responsables de la educación en materia de nutrición y para los proveedores de salud. Sobre la base de la evidencia científica más reciente, las *Guías Alimentarias* 2005 ofrecen información y asesoramiento para elegir una dieta nutritiva, mantener un peso saludable, realizar ejercicio adecuado y “mantener seguros los alimentos” para evitar las enfermedades transmitidas por ellos.

Este documento se basa en las recomendaciones propuestas por el Comité Asesor para las Guías Alimentarias. El Comité fue formado por expertos científicos que tuvieron a su cargo la revisión y el análisis de la información alimentaria y nutricional más actualizada y su incorporación en un informe basado en la evidencia científica. Deseamos agradecerles a ellos y a los demás profesionales de los sectores público y privado que ayudaron a desarrollar este documento por su arduo trabajo y dedicación.

Cuanto más aprendemos sobre nutrición y ejercicio, más reconocemos su importancia en la vida diaria. Los niños necesitan una dieta saludable para su normal crecimiento y desarrollo; y, los estadounidenses de todas las edades pueden reducir su riesgo de padecer enfermedades crónicas adoptando una dieta nutritiva y realizando actividad física regular.

Sin embargo, resulta difícil llevar estos conocimientos a la práctica. Más de 90 millones de estadounidenses padecen de enfermedades crónicas y condiciones de salud que amenazan su calidad de vida y su bienestar. El sobrepeso y la obesidad, factores de riesgo de diabetes y otras enfermedades crónicas, son más comunes que nunca antes. Para corregir este problema, muchos estadounidenses deben hacer cambios significativos en sus hábitos alimentarios y su estilo de vida.

Vivimos en una época de amplia disponibilidad y opciones de alimentos. Más que nunca, los consumidores necesitan buen asesoramiento para poder tomar decisiones informadas sobre su alimentación. Las *Guías Alimentarias* 2005 ayudarán a los estadounidenses a elegir una dieta nutritiva dentro de sus necesidades de energía. Creemos que seguir las recomendaciones de las *Guías Alimentarias* ayudará a muchos estadounidenses a llevar una vida más activa, mantenerse más saludables y vivir un larga vida.

Tommy G. Thompson
Secretario de Salud y Servicios Humanos

Ann M. Veneman
Secretaria de Agricultura