



Resumen Ejecutivo

Las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses* [*Guías Alimentarias*] brindan consejos basados en conceptos científicos a fin de promover la salud y reducir, a través de la dieta y la actividad física, el riesgo de enfermedades crónicas mayores. En los Estados Unidos, las principales causas de morbilidad y mortalidad están relacionadas con la mala alimentación y el estilo de vida sedentario. Algunas enfermedades específicas vinculadas con la mala alimentación y la inactividad física incluyen la enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo 2, la hipertensión, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer. Además, la mala alimentación y la inactividad física, que tienen como resultado un desequilibrio energético (se consumen más calorías de las que se gastan), son los factores más importantes que contribuyen al aumento de la población con sobrepeso y obesidad en este país. Una dieta que no aporte un exceso de calorías, siguiendo las recomendaciones de este documento, combinada con la actividad física, debería mejorar la salud de la mayoría de las personas.

Un componente importante de cada revisión quinquenal de *Guías Alimentarias* es el análisis de la información científica nueva por parte del Comité Asesor para las Guías Alimentarias (Dietary Guidelines Advisory Committee, DGAC) designado por los Secretarios del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) y por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA). Este análisis, publicado en el Informe del DGAC (DGAC Report) (<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/report/>), es el principal recurso que utilizan los Departamentos para desarrollar el informe sobre las Guías. Las *Guías Alimentarias* y el Informe del DGAC difieren en cuanto a su alcance y objetivo, en comparación con los informes correspondientes a versiones anteriores de las *Guías*. El Informe del DGAC de 2005 es un análisis científico detallado. El informe científico se utilizó para desarrollar las *Guías Alimentarias* en forma conjunta entre los dos Departamentos y constituye la base de las recomendaciones que utilizarán el USDA y el HHS para el desarrollo de sus programas y

políticas. Por lo tanto, esta publicación está orientada a quienes desarrollan las políticas, a los responsables de la educación en materia de nutrición, a los nutricionistas y a los proveedores de salud en lugar de al público en general, como sucedía con las versiones anteriores de las *Guías Alimentarias*. Además, contiene más información técnica.

La intención de las *Guías Alimentarias* es resumir y sintetizar los conocimientos relativos a los nutrientes individuales y componentes de los alimentos en recomendaciones para un patrón alimentario que el público pueda adoptar. En esta publicación, las Recomendaciones clave están agrupadas bajo nueve áreas de interés relacionadas. Las recomendaciones se basan en la preponderancia de la evidencia científica para la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la promoción de la salud. Es importante recordar que se trata de mensajes integrados que deben implementarse como un todo. Tomadas en su conjunto, alientan a la mayoría de los estadounidenses a consumir menos calorías, hacer más actividad física y elegir con más criterio sus alimentos.

Una premisa básica de las *Guías Alimentarias* es que las necesidades de nutrientes deberían satisfacerse principalmente a través del consumo de alimentos. Los alimentos aportan un conjunto de nutrientes y otros componentes que posiblemente tengan efectos beneficiosos para la salud. En ciertos casos, los alimentos fortificados y los suplementos nutricionales pueden resultar fuentes útiles de uno o más nutrientes que de lo contrario se consumirían en cantidades inferiores a las recomendadas. Sin embargo, los suplementos nutricionales, si bien se recomiendan en algunos casos, no reemplazan una dieta saludable.

Dos ejemplos de patrones alimentarios que ejemplifican las *Guías Alimentarias* son la Guía de Alimentos del USDA (USDA Food Guide) (<http://www.usda.gov/cnpp/pyramid.html>) y el Plan de Alimentación con Enfoques Nutricionales para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, [DASH] Eating Plan).¹ Ambos patrones alimentarios están diseñados para incorporar las recomendaciones nutricionales en hábitos alimentarios saludables para la mayoría de las personas. Estos patrones alimentarios no constituyen dietas para bajar de peso sino ejemplos ilustrativos de cómo alimentarse de acuerdo con las *Guías Alimentarias*. Ambos patrones alimentarios están contruidos a través de una gama de niveles de calorías a fin de satisfacer las necesidades de diversos grupos de edad y sexo. Para la Guía de Alimentos del USDA, las estimaciones respecto del contenido de nutrientes para cada grupo y subgrupo

Tomadas en su conjunto,
[las *Guías Alimentarias*]
alientan a la mayoría de
los estadounidenses a
consumir menos calorías,
hacer más actividad
física y elegir con más
criterio sus alimentos.

de alimentos se basan en ingestas alimentarias con ponderación poblacional. Las estimaciones de contenido de nutrientes para el Plan de Alimentación DASH se basan en alimentos seleccionados elegidos para un ejemplo de menú de 7 días. Si bien originalmente fue desarrollado para estudiar los efectos de un patrón alimentario sobre la prevención y el tratamiento de la hipertensión, el DASH es un ejemplo de un plan de alimentación equilibrado compatible con las *Guías Alimentarias* 2005.

En la mayor parte de esta publicación, los ejemplos utilizan un nivel de 2,000 calorías como referencia con el fin de coincidir con el Tabla de Datos Nutricionales. Aunque este nivel se utiliza como referencia, la ingestión de calorías recomendada diferirá para las personas en función de su edad, sexo y nivel de actividad. En cada nivel de calorías, es posible que las personas que consuman alimentos densos en nutrientes puedan cumplir con su ingesta de nutrientes recomendada sin utilizar todas las calorías asignadas. Las calorías restantes, es decir, la *cantidad de calorías discrecionales permitidas*, les dan a las personas la flexibilidad de consumir algunos alimentos y bebidas que quizás contengan grasas agregadas, azúcares agregados y alcohol.

¹ NIH Publication No. 03-4082, Facts about the DASH Eating Plan, United States Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute, Karanja NM et al. *Journal of the American Dietetic Association (JADA)* 8:S19-27, 1999. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/>.

Las recomendaciones de las *Guías Alimentarias* son para estadounidenses mayores de dos años de edad. Es importante incorporar las preferencias alimentarias de los diferentes grupos raciales/étnicos, vegetarianos y demás al planificar las dietas y desarrollar programas y materiales educativos. La Guía de Alimentos del USDA y el Plan de Alimentación DASH son suficientemente flexibles como para incluir una gama de preferencias alimentarias y culinarias.

Las *Guías Alimentarias* están destinadas principalmente a quienes desarrollan las políticas, a los proveedores de cuidados de la salud, a los nutricionistas y a los responsables de la educación en materia de nutrición. La información incluida en las *Guías Alimentarias* es útil para el desarrollo de materiales educativos y ayuda a quienes desarrollan las políticas a diseñar e implementar programas relacionados con la nutrición, incluidos los programas federales de alimentos, educación sobre nutrición e información. Además, esta publicación tiene el potencial de brindar declaraciones autorizadas según lo dispuesto en la Ley de Modernización de la Administración de Fármacos y Alimentos (Food and Drug Administration Modernization Act, FDAMA). Debido a que las *Guías Alimentarias* contienen análisis sobre temas cuyo sustento científico aún está en discusión, únicamente se pueden utilizar para la identificación de declaraciones autorizadas aquellas declaraciones incluidas en el Resumen Ejecutivo y en las secciones tituladas "Recomendaciones clave," ya que reflejan la evidencia científica preponderante. Las recomendaciones están interrelacionadas y son interdependientes. Por eso, las declaraciones contenidas en este documento deben utilizarse juntas, en el contexto de la planificación de una dieta general saludable. Sin embargo, seguir sólo algunas de estas recomendaciones puede proporcionar beneficios para la salud.

A continuación se incluye una lista de *Guías Alimentarias* por capítulos.

NUTRIENTES ADECUADOS DENTRO DE LAS NECESIDADES CALÓRICAS

Recomendaciones clave

- Consuma una variedad de alimentos y bebidas con alta densidad de nutrientes, dentro de los grupos alimentarios básicos y, a la vez, elija alimentos que limiten la ingesta de grasas saturadas y *trans*, colesterol, azúcares agregados, sal y alcohol.
- Cumpla con las ingestas recomendadas dentro de las necesidades energéticas adoptando un patrón de alimentación balanceado como la Guía de Alimentos del USDA o el Plan de Alimentación DASH.

Recomendaciones clave para grupos específicos de la población

- *Personas mayores de 50 años.* Consuma vitamina B12 en forma cristalina (es decir, en alimentos fortificados o suplementos).
- *Mujeres en edad de concebir que tengan la posibilidad de quedar embarazadas.* Consuma alimentos con alto contenido de hierro heme y/o alimentos vegetales ricos en hierro, o alimentos fortificados con hierro con un mejorador de la absorción del hierro, como alimentos ricos en vitamina C.
- *Mujeres en edad de concebir que tengan la posibilidad de quedar embarazadas y mujeres que estén en el primer trimestre del embarazo.* Consuma diariamente una cantidad adecuada de ácido fólico sintético (de alimentos fortificados o suplementos) además de las formas alimentarias del folato, siguiendo una dieta variada.
- *Adultos mayores, personas de piel oscura y personas expuestas a una cantidad insuficiente de radiación de la banda ultravioleta (es decir, luz solar).* Consuma vitamina D adicional en alimentos fortificados con vitamina D y/o suplementos.

MANEJO DEL PESO

Recomendaciones clave

- Para mantener su peso corporal en un rango saludable, equilibre las calorías consumidas en forma de alimentos y bebidas con las calorías que gasta.
- Para prevenir el aumento gradual del peso con el tiempo, vaya disminuyendo lentamente las calorías consumidas en alimentos y bebidas, y aumente la actividad física.

Recomendaciones clave para grupos específicos de la población

- *Quienes necesitan perder peso.* Proponga a perder peso en forma lenta pero constante disminuyendo la ingesta de calorías, pero manteniendo una ingesta adecuada de nutrientes, y aumentando la actividad física.
- *Niños con sobrepeso.* Reduzca la tasa de aumento del peso corporal, pero sin interferir en el crecimiento y el desarrollo. Consulte a un proveedor de cuidados de la salud antes de indicarle a un niño una dieta para bajar de peso.
- *Embarazadas.* Asegure un aumento de peso apropiado, según lo indicado por un proveedor de cuidados de la salud.
- *Mujeres en período de lactancia.* Una reducción moderada del peso es segura y no compromete el aumento del peso del bebé en período de lactancia.
- *Adultos con sobrepeso y niños con sobrepeso, que tienen enfermedades crónicas o toman medicación.* Consulte a un proveedor de cuidados de la salud acerca de las estrategias de reducción del peso antes de iniciar un programa para bajar de peso, a fin de asegurar el manejo correcto de las otras condiciones de salud.

ACTIVIDAD FÍSICA

Recomendaciones clave

- Realice actividad física regular y reduzca las actividades sedentarias para promover la salud, el bienestar psicológico y un peso corporal saludable.
 - Para reducir el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez, la mayoría de los días de la semana, realice hasta por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, además de su actividad habitual, en el trabajo o en el hogar.
- La mayor parte de las personas pueden obtener más beneficios para la salud realizando actividad física más vigorosa o más prolongada.
- Para ayudar a manejar el peso corporal y prevenir el aumento del peso corporal gradual y poco saludable en la adultez: realice aproximadamente 60 minutos de actividad moderada a vigorosa, la mayoría de los días de la semana y, a la vez, no se exceda de los requisitos de ingesta calórica.
- Para mantener el peso alcanzado después del descenso en la adultez: realice actividad física de intensidad moderada durante 60 a 90 minutos diarios, como mínimo, y a la vez, no se exceda de los requisitos de ingesta calórica. Es posible que algunas personas deban consultar a un proveedor de de la salud antes de participar en este nivel de actividad.
- Desarrolle su aptitud física incluyendo acondicionamiento cardiovascular, ejercicios de estiramiento para mayor flexibilidad, y ejercicios de resistencia o calistenia para la fortaleza y resistencia muscular.

Recomendaciones clave para grupos específicos de la población

- *Niños y adolescentes.* Realice por lo menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana o preferentemente todos los días.
- *Embarazadas.* En caso de que no existan complicaciones médicas ni obstétricas, incorpore 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana o preferentemente todos los días. Evite las actividades que conlleven un alto riesgo de caídas o traumatismos abdominales.
- *Mujeres en período de lactancia.* Sepa que ni el ejercicio agudo ni el ejercicio regular afectan la capacidad de la madre para brindarle a su bebé una buena lactancia.
- *Adultos mayores.* Realice actividad física regular para reducir las declinaciones funcionales asociadas con el envejecimiento y para conseguir los demás beneficios de la actividad física identificados para todos los adultos.

GRUPOS DE ALIMENTOS PARA PROMOVER

Recomendaciones clave

- Consuma una cantidad suficiente de frutas y verduras, manteniéndose dentro del marco de las necesidades energéticas. Para una ingesta de 2,000 calorías tomada como referencia, se recomiendan dos tazas de fruta y 2½ tazas de vegetales por día, y las cantidades serán mayores o menores, según el nivel de calorías.
- Elija una variedad de frutas y verduras cada día. En particular, seleccione alimentos de los cinco subgrupos de vegetales (verde oscuro, naranja, legumbres, vegetales con almidón y otros vegetales) varias veces por semana.
- Consuma 3 o más equivalentes en onzas de productos integrales por día, y el resto de los granos recomendados, de productos enriquecidos o integrales. En general, por lo menos la mitad de los granos consumidos deben provenir de granos enteros.
- Consuma 3 tazas por día de leche descremada o semi-descremada, o productos lácteos equivalentes.

Recomendaciones clave para grupos específicos de la población

- *Niños y adolescentes.* Consuma productos integrales con frecuencia; como mínimo la mitad de los granos que consuma deben ser enteros. Los niños de 2 a 8 años de edad deben consumir 2 tazas por día de leche descremada o semidescremada, o productos lácteos equivalentes. Los niños de 9 años o más deben consumir 3 tazas por día de leche descremada o semidescremada, o productos lácteos equivalentes.

GRASAS

Recomendaciones clave

- Consuma menos del 10 por ciento de las calorías de ácidos grasos saturados y menos de 300 mg/día de colesterol, y mantenga el consumo de ácidos grasos *trans* lo más bajo posible.
- Mantenga la ingesta total de grasas a un nivel de entre el 20 y el 35 por ciento de las calorías, con la mayoría de las grasas provenientes de fuentes de ácidos grasos poli-insaturados y mono-insaturados, como pescado, nueces y aceites vegetales.
- Al seleccionar y preparar carnes, aves, legumbres, leche o productos lácteos, elija productos magros, de bajo contenido graso o sin grasa.
- Limite la ingesta de grasas y aceites con alto contenido de ácidos grasos saturados y/o *trans*, y elija productos con bajo contenido de dichas grasas y aceites.

Recomendaciones clave para grupos específicos de la población

- *Niños y adolescentes.* Mantenga la ingesta total de grasas a un nivel de entre el 30 y el 35 por ciento de las calorías para los niños de 2 a 3 años de edad y de entre el 25 y el 35 por ciento de las calorías para los niños y adolescentes de 4 a 18 años de edad, con la mayoría de las grasas provenientes de fuentes de ácidos grasos poli-insaturados y mono-insaturados, como pescado, nueces y aceites vegetales.

CARBOHIDRATOS

Recomendaciones clave

- Elija con frecuencia frutas, vegetales y granos enteros ricos en fibras.
- Elija y prepare los alimentos y las bebidas con pocos azúcares agregados o edulcorantes calóricos, como las cantidades sugeridas por la Guía de Alimentos del USDA y el Plan de Alimentación DASH.
- Reduzca la incidencia de caries dentales practicando una buena higiene bucal y consumiendo con menos frecuencia alimentos y bebidas que contengan azúcares y almidón.

SODIO Y POTASIO

Recomendaciones clave

- Consuma menos de 2,300 mg de sodio (aproximadamente 1 cucharadita de sal) por día.
- Elija y prepare alimentos con poca sal. Al mismo tiempo, consuma alimentos ricos en potasio, tales como frutas y vegetales.

Recomendaciones clave para grupos específicos de la población

- *Personas con hipertensión, población negra y adultos de mediana edad y adultos mayores.* Proponga a consumir no más de 1,500 mg de sodio por día y cumpla con la recomendación de consumo de potasio (4,700 mg/día) en los alimentos.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Recomendaciones clave

- Quienes decidan tomar bebidas alcohólicas deben hacerlo de manera sensata y con moderación, lo cual se define como el consumo de hasta un trago por día para las mujeres y hasta dos tragos por día para los hombres.
- Algunas personas no deben tomar bebidas alcohólicas, incluidas aquellas que no pueden restringir su ingesta de alcohol, las mujeres en edad de concebir que tienen la posibilidad de quedar embarazadas, las embarazadas y las mujeres en período de lactancia, los niños y adolescentes, las personas que tomen medicamentos que interactúan con el alcohol y aquellas personas que tengan condiciones médicas específicas.

- Las personas que realicen actividades que requieran atención, habilidad o coordinación, tales como conducir vehículos u operar maquinarias, deben evitar tomar bebidas alcohólicas.

SANIDAD ALIMENTARIA

Recomendaciones clave

- Para evitar las enfermedades microbianas transmitidas por los alimentos:
 - Lávese las manos y limpie las superficies que estén en contacto con alimentos, y lave las frutas y los vegetales. *No* se deben lavar ni enjuagar la carne o el pollo.
 - Separe los alimentos crudos, cocidos y listos para comer cuando haga las compras, prepare o almacene los alimentos.
 - Cocine los alimentos hasta que alcancen una temperatura segura para matar los microorganismos.
 - Enfríe (refrigere) de inmediato los alimentos perecederos y descongele los alimentos correctamente.
 - Evite la leche cruda (no pasteurizada) o cualquier producto fabricado con leche no pasteurizada, los huevos crudos o parcialmente cocidos o los alimentos que contengan huevos crudos, la carne o las aves crudas o cocinadas de manera insuficiente, los jugos no pasteurizados y los brotes de vegetales crudos.

Recomendaciones clave para grupos específicos de la población

- *Bebés y niños pequeños, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas inmunocomprometidas.* No coma ni beba leche cruda (no pasteurizada) ni ningún producto fabricado con leche no pasteurizada, huevos crudos o parcialmente cocidos ni alimentos que contengan huevos crudos, carne o aves crudas o cocinadas de manera insuficiente, pescado o mariscos crudos o cocinados de manera insuficiente, jugos no pasteurizados y brotes de vegetales crudos.
- *Mujeres embarazadas, adultos mayores y personas inmunocomprometidas.* Coma únicamente ciertos fiambres y salchichas que hayan sido recalentados hasta hervir.

