



Dietary Guidelines for Americans 2005



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

Return to [Table of Contents](#)

Updated Wednesday, January 12, 2005 by [ODPHP Web Support](#)