

Consejo de salud: Pautas alimentarias



Los alimentos y bebidas que elija consumir pueden tener un gran impacto en su estado general de salud. Con la ayuda de la investigación alimentaria desde la década de 1980, se ha descubierto que disfrutar de un patrón alimentario más saludable no solo puede ayudarlo a lograr y mantener una buena salud, sino también a reducir el riesgo de tener una enfermedad crónica en todas las etapas de la vida. Recientemente, las tasas de enfermedades crónicas relacionadas con la dieta han aumentado a niveles alarmantes y continúan siendo una importante iniciativa de salud pública.²

Dicho esto, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos publican pautas alimentarias cada 5 años. Estas pautas reflejan los avances en el conocimiento científico y pueden ayudar a los estadounidenses a tomar decisiones más saludables en su vida diaria para ayudar a prevenir enfermedades crónicas y disfrutar de hábitos alimenticios más saludables.¹

La Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud recomienda consumir un patrón de alimentación más saludable que tenga en cuenta todos los alimentos y bebidas dentro de un nivel de calorías adecuado.¹ Seguir estas pautas alimentarias, junto con la actividad física regular, puede ayudar con la pérdida o el control del peso, la reducción de enfermedades crónicas y apoya un estilo de vida más saludable en general.²

¿Lo sabía?

La mitad de todos los adultos estadounidenses tienen una o más enfermedades prevenibles relacionadas con la mala alimentación y la inactividad física.¹

Algunos ejemplos son:

- Enfermedad cardiovascular
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Algunos tipos de cáncer
- Salud ósea deficiente

Fuentes de Nutrición

(las recomendaciones pueden variar de acuerdo a la edad, sexo y nivel de actividad física)^{1,3}

Frutas	Verduras	Cereales	Productos lácteos	Proteínas
<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier fruta o jugo 100% de fruta forma parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden ser enteras, cortadas o en puré. • 1 taza de frutas o jugo 100% de fruta, o 1/2 taza de fruta seca puede considerarse como 1 taza de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier verdura o jugo 100% de verdura forma parte del grupo de verduras. Las verduras pueden ser crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas o secas/deshidratadas; y pueden ser enteras, cortadas o en puré. • Según su contenido de nutrientes, las verduras se organizan en cinco subgrupos: verduras de color verde oscuro, verduras con almidón, verduras rojas y anaranjadas, frijoles y guisantes, y otras verduras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier alimento hecho de trigo, arroz, avena, harina de maíz, cebada u otro grano de cereal es un producto de grano. • Los granos se dividen en 2 subgrupos, granos enteros y granos refinados. • Al menos la mitad de todos los granos que consume deben ser granos enteros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los productos lácteos líquidos, muchos alimentos elaborados con leche y los alimentos elaborados con leche que conservan su contenido de calcio se consideran parte de este grupo de alimentos. • Los alimentos elaborados con leche que tienen poco o nada de calcio, como el queso crema, la crema y la mantequilla, no forman parte de este grupo. • La mayoría de las opciones en el grupo de lácteos no deberían tener grasa o deberían tener un bajo contenido de grasa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los alimentos hechos con carne, aves de corral, mariscos, frijoles y guisantes, huevos, productos de soja procesados, frutos secos y semillas se consideran parte del grupo de proteínas. • Las opciones de carne y aves de corral deben ser magras o tener un bajo contenido de grasa. • Las opciones vegetarianas incluyen frijoles y guisantes, productos de soja procesados, frutos secos y semillas.



Un patrón de alimentación saludable incluye lo siguiente:

- Una variedad de verduras de todos los subgrupos como verde oscuro, rojo y anaranjado, legumbres (frijoles y guisantes) y con almidón
- Frutas, especialmente frutas enteras
- Granos, al menos la mitad de los granos que se consumen deben ser enteros
- Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, incluida la leche, el yogur, el queso o bebidas fortificadas de soja
- Una variedad de alimentos con proteínas, incluidos pescados y mariscos, carnes con poca grasa y aves, legumbres, frutos secos, semillas y productos de soja



¹US Department of Health and Human Services. <https://health.gov>. Enero de 2023. Consultado en octubre de 2023.

²Dietary Guidelines for Americans, 2020 - 2025. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf. Diciembre de 2020. Consultado en octubre de 2023.

³MyPlate, Fruits. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits>. 2020. Consultado en octubre de 2023.

Esta información es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.