

Consejo de salud

Pautas alimentarias

La evidencia muestra que los patrones de alimentación saludable están asociados con resultados positivos para la salud. La base de evidencia para la correlación entre los patrones alimentarios y los resultados específicos de salud sigue creciendo.

Hay pruebas sólidas que demuestran que los patrones de alimentación saludable están relacionados con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular.¹

La evidencia moderada indica que los patrones de alimentación saludable también están asociados con un menor riesgo de diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer (como el cáncer colorrectal y posmenopáusico de mama) y obesidad.¹

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.²

La Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud recomienda seguir un patrón de alimentación saludable que contabiliza todos los alimentos y bebidas dentro de un nivel calórico apropiado.

Fuentes de nutrición

(las recomendaciones pueden variar por edad, sexo y nivel de actividad física)^{2,3}



Frutas

- 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 fruta o de jugo 100% de fruta, o 1/2 taza de fruta seca puede considerarse como 1 taza del grupo de frutas.



Verduras

- 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.
- En función de su contenido de nutrientes, las verduras se organizan en cinco subgrupos: verduras de color verde oscuro, verduras con almidón, verduras rojas y naranjas, frijoles y guisantes, y otras verduras.



Granos

- 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.



Lácteos

- 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.



Proteínas

- 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.



¿Sabía que...?

La mitad de todos los adultos estadounidenses tienen una o más enfermedades prevenibles relacionadas con la mala alimentación y la inactividad física.²

Algunos ejemplos incluyen los siguientes:

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

CONTINUÁ



Un patrón de alimentación saludable incluye lo siguiente:

- Una variedad de verduras de todos los subgrupos como verde oscuro, rojo y naranja, 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 y/o bebidas fortificadas de soja.
- Una variedad de alimentos con proteínas, incluidos mariscos, carnes con poca grasa y carne de ave, legumbres, frutos secos, semillas y productos de soja.



1. Centers for Disease Control and Prevention, Chronic Disease Overview, www.cdc.gov/chronicdisease/overview/, consultado el 29 de agosto de 2019.
2. Office of Disease Prevention and Health Promotion, <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary>, consultado el 29 de agosto de 2019.
3. United States Department of Agriculture, www.ChooseMyPlate.gov, <https://www.choosemyplate.gov/fruit>, <https://www.choosemyplate.gov/vegetables>, <https://www.choosemyplate.gov/grains>, <https://www.choosemyplate.gov/dairy>, and <https://www.choosemyplate.gov/protein-foods>, consultado el 29 de agosto de 2019.

La información proporcionada en este folleto solo tiene fines informativos generales y no tiene como objetivo ni debe ser considerada consejo médico. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud adecuado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.