

# Nuevas Guías para la Dieta

La sexta edición de la Estipulaciones para la Dieta del gobierno federal, dada a conocer el 12 de Enero del 2005, reemplaza la vieja conocida Pirámide para la Guía de Alimentos. La nueva guía para la dieta estimula a la mayoría de los americanos a comer menos calorías, estar más activos físicamente y hacer escogencias de alimentos más sabias.

### Uso de las guías para la dieta

Las recomendaciones en la Guía para la Dieta están dirigidas al público en general de más de 2 años. Las guías basadas en la ciencia son la espina dorsal de todas las políticas federales que tienen que ver con la nutrición, y son la primera fuente de información sobre la salud basada en la dieta para los que hacen las políticas, los nutricionistas, los educadores sobre la nutrición y los proveedores de salud. La información de las guías es útil para el desarrollo de los materiales de educación y ayudaran al público a reducir su riesgo de obesidad y enfermedades crónicas.

### Dieta saludable y actividad física

El sobrepeso y la obesidad entre adultos y niños en los Estados Unidos se han incrementado significativamente en las dos últimas décadas. Las personas de todas las edades pueden reducir su riesgo de enfermedades crónicas adoptando una dieta nutritiva y comprometiéndose en una actividad física regular. La dieta pobre y la inactividad física llevan a la obesidad, a un factor de alto riesgo para muerte prematura, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión, trombosis, osteoporosis, enfermedad de la vesícula biliar, disfunciones respiratorias, gota, artritis y ciertos tipos de cáncer.

### Resumen de las Principales Guías para la Dieta

**Nutrientes adecuados dentro de las calorías que se necesitan.** Cumplir con las recomendaciones de los nutrientes debe ir mano a mano con mantener las calorías bajo control.

- Consuma una variedad de alimentos y bebidas densos en nutrientes de los grupos de alimentos básicos. Limite el consumo de grasas saturadas y trans saturadas, de colesterol, de azúcares añadidas, de sal y de alcohol.
- Adopte un patrón balanceado de comidas para llenar las necesidades de consumo recomendadas dentro de las necesidades de energía.

**Peso Apropriado del cuerpo.** Comer menos calorías mientras se incrementa la actividad física es la llave para controlar el peso del cuerpo.

- Para mantener el peso del cuerpo en un rango saludable, balancee las calorías de los alimentos y bebidas con el gasto de calorías. Para prevenir ganar peso gradual a través del tiempo, haga pequeños decrementos en las calorías de alimentos y bebidas e incremente la actividad física.
- Aquellos que necesitan perder peso deberían luchar por una lenta, estable pérdida de peso disminuyendo el consumo de calorías mientras mantienen un consumo de nutrientes adecuado e incrementan la actividad física.
- Los niños que están en sobrepeso deberían reducir la proporción de peso del cuerpo al mismo tiempo que permitan el crecimiento y el desarrollo. Consulte a un proveedor de salud antes de poner a un niño en una dieta de reducción de peso.

**Actividad Física.** La actividad física regular y la buena condición física contribuyen a la salud de uno, al sentido de bienestar y al mantenimiento de un peso del cuerpo saludable.

- Participe en actividad física regular. Reduzca las actividades sedentarias.
- Los niños y adolescentes deberían participar en al menos 60 minutos de actividad física en la mayoría de los días de la semana (preferiblemente todos).

**Grupos de alimentos para estimular.** El incremento en el consumo de frutas, vegetales, granos enteros, y leche sin grasa o de baja grasa y productos lácteos puede tener importantes beneficios de salud para la mayoría de los americanos.

- Consuma una cantidad suficiente de frutas y vegetales mientras se mantiene dentro de las necesidades de energía.
- Escoja una variedad de frutas y vegetales cada día. En particular, seleccione de todos los cinco subgrupos de vegetales varias veces a la semana (verde oscuro, naranja, legumbres, vegetales de almidón o fécula y otros vegetales).
- Los niños y los adolescentes deberían consumir con frecuencia productos de granos enteros; al menos la mitad de los granos deberían ser granos enteros. Los niños de 2 a 8 años deberían consumir dos tazas al día de leche sin grasa o de baja grasa o el equivalente en productos lácteos. Los niños de 9 años de edad o mayores deberían consumir 3 tazas al día de leche sin grasa o de baja grasa o el equivalente en productos lácteos.

por A. Rahman Zamani, MD, MPH

### Recurso

Para más información y folletos fáciles para el consumidor vea la *Guía de Dietas para Americanos 2005* en [www.healthierus.gov/dietaryguidelines](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines).



Suministrado por el Programa de Salud para el Cuidado de Niños de California.

Para más información, por favor contacte:  
Línea de Salud 1-800-333-3212

Distribuido por: