

# Guías Alimentarias Para Los Estadounidenses 2015-2020

La Secretaria de Salud y Servicios Humanos Sylvia M. Burwell y el secretario de Agricultura, Tom Vilsack liberaron directrices nutricionales actualizadas que animan a los estadounidenses adoptar una serie de recomendaciones basadas en la ciencia para mejorar la forma de comer para reducir la obesidad y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y enfermedades del corazón. Mientras no afectan directamente El Programa de Alimentos Para El Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) y los patrones de comida, Las Guías Alimentarias 2015-2020 para los estadounidenses es recurso de confianza de la nación para las recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia y sirve para proporcionar al público en general, así como los políticos responsables y profesionales de la salud con la información que necesitan para ayudar al público a tomar decisiones informadas sobre su alimentación en el hogar, la escuela, el trabajo y en sus comunidades.

"La protección de la salud del público estadounidense incluye capacitarlos con las herramientas que necesitan para tomar decisiones saludables en su vida a diario", dijo el secretario de Burwell. "Al centrarse en los pequeños cambios en lo que comemos y bebemos, comer sano se vuelve más manejable."

La octava edición recién publicada de las Guías Alimentarias refleja los avances sobre el conocimiento científico acerca de las opciones de alimentación saludables y los resultados de salud durante toda la vida. Esta edición reconoce la importancia de no centrarse en nutrientes concretos o de los alimentos de forma aislada, sino en la variedad de lo que las personas comen y beben, patrones de alimentación saludables por completo, para lograr mejorar la salud individual y poblacional duradera.

Las recomendaciones específicas se dan en cinco directrices generales en la nueva edición:

1. Seguir un patrón de alimentación saludable durante toda la vida. Patrones alimenticios son la combinación de alimentos y bebidas que una persona come durante el tiempo
2. Centrarse en la variedad, alimentos ricos en nutrientes, y la cantidad
3. Limitar las calorías de azúcares añadidos y grasas saturadas, y reducir la ingestión de sodio
4. Cambie a alimentos y bebidas más saludables
5. Apoyar los patrones de alimentación saludables para todos

Las Guías Alimentarias proporciona un camino claro para ayudar a los estadounidenses a comer saludablemente, informado por una revisión crítica, y transparente de la evidencia científica en la nutrición. Aquí está una lista de los 10 ejemplos de esta nueva edición:

1. Toda una vida de alimentación sana ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta y la diabetes tipo dos.
2. La alimentación saludable es una de las herramientas más poderosas que tenemos para reducir la aparición de la enfermedad. Las recomendaciones de las Guías Directivas pueden ayudarle a tomar decisiones informadas acerca de lo que come usted y su familia.
3. El camino para mejorar la salud a través de la nutrición es seguir un patrón de alimentación saludable que sea adecuado para usted. Patrones alimenticios son la combinación de los alimentos y bebidas que consume con el tiempo. Un patrón de alimentación saludable es adaptable a las preferencias de sabor, las tradiciones, la cultura y el presupuesto de la persona.
4. Los patrones de alimentación saludable incluye:
  - Una variedad de verduras: verde oscuro, rojo y naranja, las legumbres (frijoles y guisantes), almidón y otros vegetales
  - Las frutas, especialmente la fruta entera
  - Granos, al menos la mitad de los cuales son de grano entero
  - Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, incluyendo leche, yogur, queso y / o bebidas de soya fortificadas
  - Una variedad de alimentos ricos en proteínas, incluyendo mariscos, carnes magras y aves de corral, los huevos, las legumbres (frijoles y guisantes), productos de soja y nueces y semillas

- Aceites, incluidos los de las plantas: canola, maíz, oliva, maní, cártamo, soja y girasol. Los aceites también están presentes de forma natural en los frutos secos, semillas, mariscos, aceitunas y aguacates.
5. Patrones de alimentación saludables limita los añadidos de azúcar. Menos del 10% de sus calorías diarias deben provenir de la azúcar añadida. ChooseMyPlate.gov proporciona más información acerca de los azúcares añadidos, que son azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos o bebidas cuando son procesados o preparados. Esto no incluye la azúcar natural tal como la que se consume como parte de leche y frutas.
  6. Los patrones de alimentación saludable limita la grasa transa y saturada. Menos del 10% de sus calorías diarias deben provenir de grasas saturadas. Los alimentos que son altos en grasas saturadas incluyen la mantequilla, la leche entera, carnes que no están etiquetados como magra, y los aceites tropicales como el de coco y aceite de palma. Las grasas saturadas deben sustituirse por grasas insaturadas, como el aceite de canola o de olivo.
  7. Patrones de alimentación saludables limita el sodio. Adultos y niños de 14 años y más deben limitar sodio a menos de 2.300 mg por día, y los niños menores de 14 años deben consumir incluso menos. Utilice la etiqueta de información nutricional para comprobar el sodio, especialmente en alimentos procesados como la pizza, platos de pasta, salsas y sopas.
  8. La mayoría de los estadounidenses pueden beneficiarse haciendo pequeños cambios en sus hábitos alimenticios diarios para mejorar su salud a largo plazo. Cambios pequeños en las elecciones de alimentos-en el transcurso de una semana, un día, o incluso una comida pueden hacer una diferencia en camino hacia un patrón de alimentación saludable que funcione para usted.
  9. ¡Recuerde la actividad física! La actividad física regular es una de las cosas más importantes que las personas pueden hacer para mejorar su salud. Según el Departamento de Salud y Directrices de actividad física Servicios Humanos para los estadounidenses, los adultos necesitan por lo menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana y se deben realizar ejercicios de fortalecimiento muscular en dos o más días a la semana. Los niños de 6 a 17 años necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física por día, incluyendo aeróbicos, de fortalecimiento muscular, y las actividades para fortalecer los huesos.
  10. Todo el mundo tiene un papel en el hogar, escuelas, lugares de trabajo, las comunidades y los puntos de venta de alimentos - en el fomento de formas sencillas, accesibles y asequibles para apoyar decisiones saludables.
    - En casa, usted y su familia pueden poner a prueba pequeños cambios para encontrar lo que funciona para usted como añadir más verduras a los platos favoritos, la planificación de las comidas y cocinar en casa, y la incorporación de la actividad física en el tiempo con la familia o amigos.
    - Las escuelas pueden mejorar la selección de opciones de alimentos saludables en las cafeterías y máquinas expendedoras, ofrecer programas de educación nutricional y los huertos escolares, aumentar la actividad física en las escuelas, y animar a los padres y cuidadores promover cambios saludables en el hogar.
    - Los lugares de trabajo pueden alentar actividad física; ofrecer opciones saludables de comida en la cafetería, máquinas expendedoras, y en las reuniones o funciones del personal; y ofrecer programas de salud y bienestar y asesoramiento nutricional.
    - Las comunidades pueden aumentar el acceso a la elección de alimentos asequibles, saludables a través de los jardines comunitarios, mercados de agricultores, centros de acogida, y los bancos de alimentos y crear comunidades peatonales mediante el mantenimiento de espacios públicos seguros.
    - Puntos de venta de alimentos pueden informar a los consumidores acerca de hacer cambios saludables y ofrecer opciones de alimentos saludables.

# Guías Alimentarias Para Los Estadounidenses 2015-2020

Prueba Final – Agosto 2014

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende las nuevas directrices dietéticas para los estadounidenses y la importancia de una alimentación saludable.

1. Mientras no afectan directamente El Programa de Alimentos Para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) y los patrones de comida, Las Guías Alimentarias 2015-2020 para los estadounidenses es recurso de confianza de la nación para las recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia y sirve para proporcionar al público en general, así como los políticos responsables y profesionales de la salud con la información que necesitan para ayudar al público tomar decisiones informadas sobre su alimentación en el hogar, la escuela, el trabajo y en sus comunidades.

Verdadero o Falso

2. Al centrarse en los pequeños cambios en lo que comemos y bebemos, comer sano se vuelve más

\_\_\_\_\_.

3. La octava edición de las Guías Alimentarias reconoce la importancia de centrarse en nutrientes concretos o de los alimentos de forma aislada, no en la variedad de lo que las personas comen y beben patrones de alimentación saludable por completo y para lograr mejorar la salud individual y poblacional duradera.

Verdadero o Falso

4. Toda una vida de alimentación sana ayuda a prevenir enfermedades \_\_\_\_\_ como obesidad, enfermedades del corazón, presión arterial alta y la diabetes tipo 2.

5. El camino para mejorar la salud a través de la nutrición es seguir un patrón de alimentación saludable que sea adecuado para usted. Patrones alimenticios son la combinación de los alimentos y bebidas que consume con el tiempo. Un patrón de alimentación saludable es adaptable a las preferencias de sabor, las tradiciones, la cultura de una persona y \_\_\_\_\_.

6. Un patrón de alimentación saludable incluye una variedad de verduras: verde oscuro, rojo y naranja, las legumbres (frijoles y guisantes), almidón y otros vegetales.

Verdadero o Falso

7. Patrones de alimentación saludables limita la azúcar añadida. Menos del 10% de sus calorías diarias deben provenir de las azúcares añadidas. \_\_\_\_\_ Proporciona más información.

8. Patrones de alimentación saludables limita las grasas saturadas y transa. Menos del 10% de sus calorías diarias deben provenir de grasas saturadas.

Verdadero o Falso

9. La mayoría de los estadounidenses pueden beneficiarse haciendo pequeño \_\_\_\_\_ en sus hábitos alimenticios diarios para mejorar su salud a largo plazo. Cambios pequeños en la elección de alimentos en el transcurso de una semana, un día, o incluso una comida pueden hacer una diferencia en camino hacia un patrón de alimentación saludable que funcione para usted.

10. \_\_\_\_\_ física regular es una de las cosas más importantes que las personas pueden hacer para mejorar su salud.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

\_\_\_\_\_

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

### **Febrero 2016 - Guías Alimentarias Para Los Estadounidenses 2015-2020**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa