

Resumen de las Nuevas Directrices Dietéticas 2010

A principios de 2011, Secretario de Agricultura Tom Vilsack y Secretario del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) Kathleen Sebelius anunciaron la liberación de las Nuevas Directrices Dietéticas 2010 para americanos, la dirección alimenticia a base de pruebas del gobierno federal para promover la salud, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, y reducir el predominio de sobrepeso y obesidad para la nutrición mejorada y actividad física.

Como más de un tercio de niños y más que dos terceras partes de adultos en los Estados Unidos están demasiado pesados o obesos. La 7a edición Americana de las nuevas directrices dietéticas hace hincapié más fuerte en reducir el consumo de calorías y aumentar la actividad física.

“Las nuevas directrices dietéticas de 2010, están haciendo liberaciones a la vez cuando la mayoría de adultos y uno en tres niños están demasiado pesados y obesos y es una crisis que no podemos ignorar,” dijo el Secretario Vilsack. “Estas recomendaciones alimenticias nuevas y mejoradas dan a individuos la información para hacer opciones pensativas de la comida más sana en las porciones dadas y complementar aquellas opciones con la actividad física. El punto fundamental es que la mayor parte de americanos tienen que recortar nuestros talles para reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad crónica relacionada con la dieta. El mejoramiento de nuestros hábitos de comida no es sólo bien para cada individuo y familia, sino también para nuestro país.”

Los resúmenes de las nuevas directrices dietéticas de 2010 americana se concentran en el equilibrio de calorías con la actividad física, y animan a americanos a consumir la comida más sana como verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos sin grasas y bajos en grasa, y mariscos, y consumir menos sodio, saturado y grasas de transacción, azúcares añadidos, y granos refinados.

“Los americanos que ayudan incorporan estas pautas en sus vidas diarias es importante para el mejoramiento de la salud total de la gente americana,” dijo el Secretario HHS SEBELIUS. “Las nuevas directrices dietéticas proporcionan pasos de acción concretos para ayudar a la gente vivir más sanos y vidas más físicamente activas y más largas.”

Esta edición de las nuevas directrices dietéticas viene en una coyuntura crítica para la salud de América y prosperidad. Adoptando las recomendaciones en las directrices dietéticas, los americanos pueden vivir vidas más sanas y contribuir a una bajada de gastos de asistencia médica, ayudando a reforzar el espíritu competitivo económico a largo plazo de América y la productividad total.

El USDA y HHS han conducido esta última revisión de la literatura científica, y han publicado la 7a edición de las nuevas directrices dietéticas americana en un esfuerzo conjunto que es encomendado por el Congreso. Las directrices dietéticas forman la base de programas de educación de nutrición, programas de ayuda de nutrición Federales como programas de comidas escolares (incluso el Niño y Programa de Alimento de Cuidado Adulto) y Comidas en programas de Ruedas para mayores, y consejo alimenticio proporcionado por profesionales de salud.

Las directrices dietéticas, basadas en la información científica más sana, proporcionan el consejo autoritario para la gente 2 años y más de edad sobre como los hábitos alimenticios apropiados pueden promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas principales.

Las directrices dietéticas ayudan a políticos en diseño y realización de programas relacionados con la nutrición. Ellos también proporcionan educación y profesionales de salud, como dietistas, dietistas, y educadores de salud con una compilación de las últimas recomendaciones científicas.

Tome medidas en las directrices dietéticas haciendo cambios de estas tres áreas. ¡Elija pasos que trabajan para usted y comienzan hoy!

Equilibrio de Calorías

- Disfrute de su alimento, pero coma menos.
- Evite porciones de gran tamaño.

Comida para Aumentar

- ⤴ Haga la mitad de sus frutas de plato y verduras.
- ⤴ Interruptor a leche (del 1 %) sin grasas o baja en grasa.

Comida para Reducir

- ⤵ Compare el sodio en la comida como sopa, pan, y comidas congeladas – y elija la comida con números inferiores.
- ⤵ Echar agua de bebida en vez de bebidas azucaradas.

La totalidad de Las Nuevas Directrices Dietéticas 2010 está disponible en www.dietaryguidelines.gov.



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

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

Marzo de 2011: Resumen de las Nuevas Directrices Dietéticas 2010

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Menores de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development Services

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