



PAUTAS ALIMENTARIAS PARA ESTADOUNIDENSES 2015-2020 OCTAVA EDICIÓN

Resumen Ejecutivo

En este último siglo, las deficiencias de nutrientes esenciales se han reducido drásticamente, se ha ganado la batalla contra muchas enfermedades infecciosas y casi toda la población de los Estados Unidos ahora puede anticipar una vida larga y productiva. A su vez, también han aumentado las tasas de enfermedades crónicas que, en muchos casos, están relacionadas con una dieta deficiente y con la falta de actividad física. Casi la mitad de los adultos en los Estados Unidos tiene una (o más) enfermedad crónica prevenible relacionada con la dieta incluyendo las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2, el sobrepeso y la obesidad.

Sin embargo, ahora hay una gran cantidad de evidencia que demuestra que seguir un patrón de alimentación saludable y realizar actividad física con regularidad puede ayudar a lograr y mantener un buen estado de salud, y a reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas en todas las etapas de la vida. Las *Pautas Alimentarias de 2015-2020* para las personas que viven en los Estados Unidos respaldan esta evidencia con sus recomendaciones.

Las *Pautas Alimentarias* son exigidas por la Ley Nacional de Control Nutricional e Investigaciones Relacionadas de 1990, en la cual se establece que, cada 5 años, el Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos deben publicar, en forma conjunta, un informe que contenga información alimentaria y nutricional, además de pautas para el público en general. El decreto (artículos 101-445 de la ley, artículo 5341 y siguientes del título 7 del U.S.C) exige que las *Pautas Alimentarias* se basen en la preponderancia de los conocimientos médicos y científicos actuales. La edición 2015-2020 de las *Pautas Alimentarias* se basa en la versión de 2010 y contiene modificaciones conforme al *Informe Científico de 2015 del Comité Asesor sobre las Pautas Alimentarias* y también tiene en cuenta las opiniones de la agencia Federal y del público.

Las *Pautas Alimentarias* están diseñadas para profesionales, para que puedan ayudar a las personas a partir de los 2 años de edad y a sus familias a llevar una dieta nutricionalmente saludable y adecuada. La información contenida en las *Pautas Alimentarias* se usa para elaborar reglas y programas Federales sobre alimentación, nutrición y salud. También se usa como base para los materiales educativos Federales sobre nutrición diseñados para el público y para las áreas de educación nutricional de los programas alimenticios del Departamento de Salud y Servicios Humanos y del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Se ha desarrollado para su uso por autoridades responsables, profesionales de la salud y especialistas en nutrición. Otras audiencias que pueden usar información sobre las *Pautas Alimentarias* para desarrollar programas, reglas, y material informativo para el público general incluyen negocios, escuelas/colegios, grupos comunitarios, medios de comunicación, la industria alimenticia, y gobiernos Estatales y locales.

Las ediciones anteriores de las *Pautas Alimentarias* se centraban principalmente en los componentes individuales de la dieta, como los grupos de alimentos y los nutrientes. Pero las personas no consumen grupos de alimentos y nutrientes por separado, consumen todo junto, y toda la dieta forma un patrón general de alimentación. Los componentes de ese patrón pueden interactuar entre sí y tener un efecto potencialmente acumulativo sobre la salud. Los patrones pueden adaptarse a las preferencias de cada persona y eso les permite a los estadounidenses elegir la dieta más adecuada para ellos. Un cuerpo de investigación ha examinado la relación entre los patrones generales de alimentación, la salud y los riesgos de sufrir enfermedades crónicas; y los hallazgos sobre estas relaciones están lo suficientemente bien fundamentados para respaldar las pautas alimentarias. Como resultado, los patrones de alimentación y sus características alimenticias y nutricionales son el centro de las recomendaciones incluidas en las *Pautas Alimentarias de 2015-2020*.

Las *Pautas Alimentarias de 2015-2020* incluyen cinco pautas generales que promueven patrones saludables de alimentación. Estas reconocen que las personas tendrán que hacer cambios en sus opciones de alimentos y bebidas para poder lograr un patrón saludable. Reconocen, además, que todos los sectores de la sociedad tienen un papel que desempeñar para ayudar a tomar decisiones saludables. Estas pautas también incluyen la idea de que un patrón de alimentación saludable no es algo rígido, sino algo adaptable donde las personas pueden disfrutar de alimentos que se ajustan a sus preferencias personales, tradicionales y culturales, y a su presupuesto. Se incluyen varios ejemplos de patrones saludables de alimentación que explican las recomendaciones y las integran a maneras saludables de alimentación.





Las Pautas

- 1** **Siga un patrón de alimentación saludable durante toda la vida.** Todos los alimentos y bebidas que usted elige son importantes. Opte por un patrón de alimentación saludable con un nivel adecuado de calorías. Esto le ayudará a lograr y mantener un peso saludable, aportará los nutrientes necesarios y reducirá su riesgo de sufrir enfermedades crónicas.
- 2** **Concéntrese en la variedad, los nutrientes y en la cantidad.** Para consumir la cantidad necesaria de nutrientes dentro del límite calórico, elija una variedad de alimentos ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos, y en cantidades recomendadas.
- 3** **Limite las calorías que consume de azúcares agregados y grasas saturadas, y disminuya el consumo de sodio.** Siga un patrón de alimentación con poco contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. Ingiera menos alimentos y bebidas con mucho contenido de estos y consuma las cantidades que se ajusten a patrones saludables de alimentación.
- 4** **Elija alimentos y bebidas más saludables.** Reemplace los alimentos y bebidas no tan saludables por opciones de todos los grupos de alimentos ricos en nutrientes. Tenga en cuenta sus preferencias personales y culturales para que sea más fácil lograr y mantener estos cambios.
- 5** **Apoye los patrones de alimentación saludable para todos.** Todas las personas son importantes para ayudar a generar patrones de alimentación saludable y a respaldarlos en muchos ámbitos del país: el hogar, la escuela, el trabajo y las comunidades.

Recomendaciones Clave brindan más orientación acerca de las maneras en que las personas pueden seguir las cinco pautas. Es necesario seguir todas las recomendaciones clave de las *Pautas Alimentarias* para tener una alimentación saludable. Eso se debe a la manera en que cada componente alimentario puede interactuar con otros.



Recomendaciones Clave:

Siga un patrón de alimentación saludable con todos los alimentos y bebidas dentro de un nivel calórico adecuado.

Un patrón de alimentación saludable incluye:^[1]

- Una variedad de vegetales de todos los subgrupos: vegetales de color verde oscuro, naranja y rojo, legumbres (frijoles y arvejas), vegetales ricos en almidón y otros
- Frutas, especialmente frutas sin procesar
- Granos (por lo menos la mitad deben ser granos integrales)
- Productos lácteos descremados o con bajo contenido graso: leche, yogur, queso y bebidas a base de soya fortificada
- Una variedad de alimentos con proteína: mariscos, carnes magras, carne de ave, huevos, legumbres (frijoles y arvejas), frutos secos, semillas y productos derivados de la soya
- Aceites

Un patrón de alimentación saludable limita:

- La cantidad de grasas saturadas, grasas *trans*, azúcares agregados y sodio.

En las recomendaciones clave se incluyen cantidades determinadas de varios componentes de la dieta que deberían limitarse. Estos componentes son de particular preocupación para la salud pública en los Estados Unidos, y los límites especificados pueden ayudar a las personas a lograr patrones de alimentación saludable sin salirse de los límites calóricos:

- Consumir menos de un 10 % de calorías diarias provenientes de azúcares agregados^[2]
- Consumir menos de un 10 % de calorías diarias provenientes de grasas saturadas^[3]
- Consumir menos de 2.300 mg de sodio por día^[4]
- Si consume alcohol, debe hacerlo con moderación: una bebida al día como máximo para mujeres y dos para hombres (sólo en el caso de adultos de edad legal para consumir alcohol).^[5]

Los estadounidenses de todas las edades (niños, adolescentes, adultos y adultos mayores) deben cumplir con las *Pautas de Actividad Física para Estadounidenses* junto con las recomendaciones ya mencionadas. Eso los ayudará a fomentar la salud y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Los estadounidenses deben ponerse como objetivo alcanzar y mantener un peso saludable. La relación que existe entre la dieta y la actividad física ayuda a equilibrar las calorías y a controlar el peso. Por lo tanto, las *Pautas Alimentarias* incluyen una recomendación clave para:

- Cumplir con las *Pautas de Actividad Física para Estadounidenses*.^[6]

[1] Las definiciones de cada grupo y subgrupo de alimentos se explican dentro del capítulo 1 (Chapter 1. Key Elements of Healthy Eating Patterns). Aparecen compiladas en el apéndice 3 (Appendix 3. USDA Food Patterns: Healthy U.S.-Style Eating Pattern).

[2] La recomendación de reducir la ingesta de calorías que provienen de azúcares agregados a menos de 10 % por día se basa en el modelo para patrones de alimentación y en la información nacional sobre la ingesta de calorías provenientes de azúcares agregados. Esta demuestra que la salud pública tiene que limitar las calorías que provienen de los azúcares agregados para satisfacer las necesidades nutricionales y de grupos de alimentos sin salirse de los límites calóricos. Dicho límite no es un nivel máximo de consumo tolerable establecido por el Institute of Medicine (IOM). En la mayoría de los niveles calóricos no es posible consumir el 10 % de calorías que provienen de azúcares agregados y el 10 % de calorías que provienen de grasas saturadas y aún permanecer dentro de los límites calóricos.

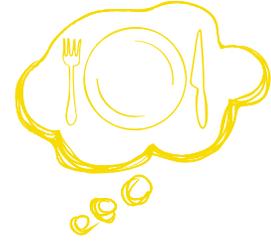
[3] La recomendación de reducir la ingesta de calorías que provienen de grasas saturadas a menos de 10 % por día se basa en evidencia que demuestra que reemplazar grasas saturadas por insaturadas tiene relación con un riesgo menor de sufrir enfermedades cardiovasculares. El límite en cuanto a las calorías que provienen de grasas saturadas no es un nivel máximo de consumo tolerable establecido por el IOM. En la mayoría de los niveles calóricos no es posible consumir el 10 % de calorías que provienen de azúcares agregados y el 10 % de calorías que provienen de grasas saturadas y aún permanecer dentro de los límites calóricos.

[4] La recomendación de reducir la ingesta de sodio a menos de 2.300 mg por día es el nivel máximo de consumo tolerable establecido por el IOM a partir de los 14 años de edad. Para los menores de 14, las recomendaciones son los niveles máximos de consumo tolerable según el sexo y la edad establecidos por el IOM (Consulte el apéndice 7, Appendix 7. Nutritional Goals for Age-Sex Groups Based on Dietary Reference Intakes and Dietary Guidelines Recommendations).

[5] No es recomendable por ningún motivo que las personas comiencen a consumir alcohol o aumenten su consumo. La cantidad de alcohol y calorías que contienen las bebidas varía y debería estar dentro de los límites de los patrones saludables de alimentación. Solo los adultos en edad legal para consumir alcohol deberían consumirlo. Hay muchas situaciones en las cuales no se debería consumir, por ejemplo, durante el embarazo. Para obtener más información, consulte el apéndice 9 (Appendix 9. Alcohol).

[6] Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. *2008 Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; 2008. N.º de publicación de la ODPHP: U0036. Disponible en <http://www.health.gov/paguidelines>. Consultado el 6 de agosto de 2015.

Términos que se Deben Conocer



Hay varios términos que se usan para poner en práctica los principios y recomendaciones de las *Pautas Alimentarias de 2015-2020*. Esos términos son fundamentales para comprender los conceptos que se analizan en este documento:

Patrón de Alimentación: La combinación de alimentos y bebidas que constituyen el consumo total de alimentos de una persona con el paso del tiempo. Muchas veces se le llama “patrón alimentario”. Puede describir una manera habitual de alimentarse o una combinación de alimentos que se recomienda consumir. Las Guías Alimentarias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y el Plan de Alimentación DASH (opciones dietarias para detener la hipertensión) son ejemplos específicos de patrones alimentarios.

Rico en Nutrientes: Una característica de los alimentos y bebidas que aportan vitaminas, minerales y otras sustancias que contribuyen al consumo adecuado de nutrientes o que pueden ser buenos para la salud. Estos contienen muy poca cantidad (o nada) de grasas sólidas y azúcares agregados, almidón refinado y sodio. Idealmente, estos alimentos y bebidas también vienen en formas que conservan sus componentes naturales, como la fibra alimentaria. Cuando se preparan con muy poca cantidad (o nada) de grasas sólidas, azúcares, almidón refinado y sodio agregados, todos estos alimentos son ricos en nutrientes: vegetales, frutas, granos integrales, mariscos, huevos, frijoles y arvejas, frutos secos y semillas sin sal agregada, productos lácteos descremados o con bajo contenido graso, carnes magras y carne de ave. Estos alimentos ayudan a satisfacer las recomendaciones con respecto a los grupos de alimentos sin salirse de los límites para el consumo de calorías y sodio. El término “rico en nutrientes” indica que no se han diluido los nutrientes y otras sustancias beneficiosas de los alimentos con calorías que provienen de grasas sólidas, azúcares o almidón refinado agregados o de las grasas sólidas naturales de los alimentos.

Variedad: Diversidad de alimentos y bebidas de todos los grupos y subgrupos de alimentos seleccionados para satisfacer el consumo recomendado sin salirse de los límites de consumo adecuado de calorías y otros componentes de los alimentos. Por ejemplo, del grupo de los vegetales se puede elegir una variedad de alimentos en el transcurso de una semana: se eligen alimentos de todos los subgrupos, incluidos los de color verde oscuro, naranja y rojo, las legumbres (frijoles y arvejas), vegetales ricos en almidón y otros.

Sobre la base de las *Pautas Alimentarias* se entiende que las necesidades nutricionales se deben satisfacer principalmente con alimentos. En los patrones de alimentación saludable se pueden incluir alimentos en todas sus formas: frescos, enlatados, deshidratados y congelados. Los alimentos ricos en nutrientes contienen vitaminas y minerales muy importantes. También contienen fibra alimentaria y otras sustancias presentes naturalmente en los alimentos que pueden ser buenas para la salud. En algunos casos, los alimentos fortificados y los suplementos alimentarios pueden servir para aportar uno o más nutrientes que, de otra manera, se consumirían en una cantidad menor que la recomendada.

Para la mayoría de las personas, lograr un patrón de alimentación saludable implicara hacer cambios en sus selecciones de alimentos y bebidas. Para dar énfasis a la necesidad de sustituir alimentos, esta edición de las *Pautas Alimentarias* se centra en los **cambios**. Es decir, en elegir alimentos y bebidas ricos en nutrientes, en lugar de otras opciones menos saludables, en vez de aumentar el consumo general. Para muchas personas, sería bueno cambiar las opciones dentro de los grupos de alimentos y también en los distintos grupos. Algunos cambios necesarios son leves y se pueden lograr con sustituciones simples. Pero otros requieren un mayor esfuerzo.

Aunque son las personas quienes deciden qué alimentos consumir y en cuánta cantidad, sus selecciones se ven muy afectadas por sus relaciones personales, por el ámbito en donde viven, trabajan y van de compras y por otros factores contextuales. Es necesario que los profesionales de la salud, las comunidades, los negocios, las industrias, las organizaciones, los gobiernos y otros sectores de la sociedad trabajen en conjunto para ayudar a las personas y a las familias a tomar decisiones dietéticas y de actividad física de acuerdo con las *Pautas Alimentarias*. Todas las personas tienen una función importante en esto y si trabajan en conjunto, con el paso del tiempo, tendrán la capacidad de mejorar significativamente la salud de las generaciones presentes y futuras.

Figura ES-1.

Breve Resumen de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses de 2015–2020

Las *Pautas Alimentarias 2015-2020* se centran en el panorama general con recomendaciones para ayudar a los estadounidenses a hacer elecciones que ayuden a un patrón de alimentación saludable en general. Para construir un patrón de alimentación saludable, combine opciones saludables de todos los grupos de alimentos, y también preste atención a los límites de calorías. Revise las 5 Pautas que fomentan patrones de alimentación saludable:

1

Siga un patrón de alimentación saludable durante toda la vida. Todos los alimentos y bebidas que usted elige son importantes. Opte por un patrón de alimentación saludable con un nivel adecuado de calorías. Esto le ayudará a lograr y mantener un peso saludable, le aportará los nutrientes necesarios y reducirá su riesgo de sufrir enfermedades crónicas.

Siga un patrón de alimentación saludable a través del tiempo para ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Un Patrón de Alimentación Saludable Incluye:



Un Patrón de Alimentación Saludable Limita:



2

Concéntrese en la variedad, los nutrientes y en la cantidad. Para consumir la cantidad necesaria de nutrientes dentro del límite calórico, elija una variedad de alimentos ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos, y en cantidades recomendadas.

Elija una variedad de alimentos ricos en nutrientes de cada uno de los grupos de alimentos en las cantidades recomendadas.

Ejemplo de Comida:



Figura ES-1. (continúa...)

Breve Resumen de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses de 2015–2020

Las *Pautas Alimentarias 2015-2020* se centran en el panorama general con recomendaciones para ayudar a los estadounidenses a hacer elecciones que ayuden a un patrón de alimentación saludable en general. Para construir un patrón de alimentación saludable, combine opciones saludables de todos los grupos de alimentos, y también preste atención a los límites de calorías. Revise las 5 Pautas que fomentan patrones de alimentación saludable:

3

Limite las calorías que consume de azúcares agregados y grasas saturadas, y disminuya el consumo de sodio. Siga un patrón de alimentación con poco contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. Ingiera menos alimentos y bebidas con mucho contenido de estos y consuma las cantidades que se ajusten a patrones de alimentación saludable.

Consuma un patrón de alimentación bajo en azúcares agregados, grasas saturadas, y sodio.

Ejemplos de Alimentos con:



4

Elija alimentos y bebidas más saludables. Reemplace los alimentos y bebidas no tan saludables por opciones de todos los grupos de alimentos ricas en nutrientes. Tenga en cuenta sus preferencias personales y culturales, para que sea más fácil lograr y mantener estos cambios.

Reemplace opciones típicas de alimentos y bebidas con opciones más ricas en nutrientes. Asegúrese de considerar las preferencias personales para mantener los cambios a través del tiempo.

Ejemplo:

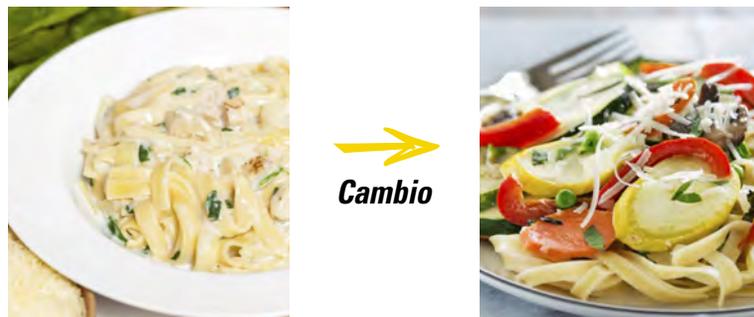


Figura ES-1. (continúa...)

Breve Resumen de las *Pautas Alimentarias para Estadounidenses de 2015–2020*

Las *Pautas Alimentarias 2015-2020* se centran en el panorama general con recomendaciones para ayudar a los estadounidenses a hacer elecciones que ayuden a un patrón de alimentación saludable en general. Para construir un patrón de alimentación saludable, combine opciones saludables de todos los grupos de alimentos, y también preste atención a los límites de calorías. Revise las 5 Pautas que fomentan patrones de alimentación saludable:

5

Apoye los patrones saludables de alimentación para todos.

Todas las personas juegan un papel importante para ayudar a generar patrones de alimentación saludable y a respaldarlos en muchos ámbitos alrededor del país: el hogar, la escuela, el trabajo y las comunidades.

