

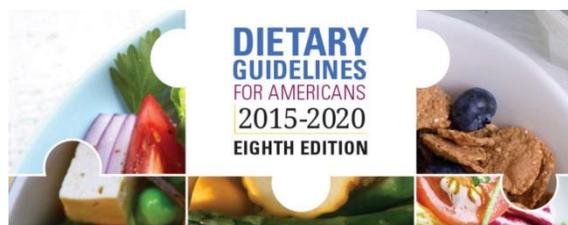
CARTA PERIÓDICA

Preparado por: Nancy Correa Matos, PhD, RD, LND
Catedrática Auxiliar y Especialista en Nutrición
Programa de Ciencias de la Familia y el Consumidor
Servicio de Extensión Agrícola
Enero de 2016

Sana Alimentación: Resolución para el Año Nuevo 2016

Publicación de las Guías Alimentarias para los Americanos 2015-2020

Cada cinco años, el Departamento de Salud de los Estados Unidos junto al Departamento de Agricultura Federal (USDA) publican las Guías Alimentarias para los Americanos. Estas son las recomendaciones para la población en cuanto a lo que se debe comer para estar saludable y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas como la hipertensión, diabetes, obesidad y cáncer entre otros.



Estas recomendaciones están basadas en los problemas alimentarios de la población americana que han causado problemas de salud. Los científicos de la nutrición estudian los beneficios que tienen los grupos de alimentos de MI Plato para lograr una sana alimentación y mejorar la salud en general. Estos alimentos han sido estudiados en niños y adultos para determinar cuáles



nutrimentos son importantes para estos grupos de edad y así, recomendar su consumo adecuado. Estas recomendaciones son importantes para el desarrollo de políticas públicas para mejorar la alimentación de la comunidad, crear los programas de comedores escolares, servir como guías para las industrias

de alimentos y agencias gubernamentales.

¿Cuál es el propósito de estas recomendaciones?

Estas recomendaciones tienen el propósito de informar a la comunidad sobre la importancia de crear un patrón alimentario diario que sea saludable y que incluya los alimentos de los grupos de alimentos que sugiere MI Plato: frutas y hortalizas frescas, carnes magras y sustitutos, lácteos bajos en grasas y azúcares, farináceos, cereales de grano integral y agua. Estos grupos proveen vitaminas, minerales, grasas saludables, antioxidantes, proteínas y energía para el buen funcionamiento del cuerpo y prevención de enfermedades crónicas e infecciosas. Estos alimentos deben consumirse en cada comida. Se recomienda que la mitad del plato sean frutas y hortalizas (como en una ensalada), una cuarta parte del plato sean carnes o sustitutos y la otra cuarta parte sean farináceos o cereales integrales. El consumo de agua es muy importante, ya que la deshidratación puede causar fatiga y cansancio, promueve el sedentarismo, aumentando el peso. Se recomienda un consumo de más de 8 tazas de agua al día (5 o más botellitas de agua de 16 onzas cada una).

Con esta información, los miembros de la comunidad pueden hacer cambios positivos en su alimentación adaptándolos a su estilo de vida, cultura y presupuesto. Estos cambios ayudarán a crear comunidades saludables con la ayuda de las agencias gubernamentales, quienes deben apoyar a estas comunidades a mejorar su alimentación, mediante las siguientes actividades: proveer centros para la compra de alimentos saludables, lugares para realizar actividad física en familia y proveer fuentes de agua en escuelas y establecimientos públicos.

¿En qué se basan estas guías?

Estas guías se enfocan en seguir un patrón alimentario que sea parte de la vida diaria de los individuos. Se recomienda que los grupos de alimentos y nutrientes sean consumidos a través de los alimentos frescos y saludables. Se enfatiza en consumir lo que su cuerpo necesita y evitar sobrecomer para prevenir sobrepeso y obesidad.

Las siguientes son recomendaciones de cómo lograr este patrón alimentario saludable:

- ❖ **Siga un patrón alimentario saludable a través del ciclo de vida para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas y mantener un peso saludable.**



- ❖ **Consumir alimentos variados, nutritivos y en porciones adecuadas de acuerdo a la edad y actividad física de los individuos.**

- ❖ **Limitar el consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas y alimentos altos en sodio o procesados.**



- ❖ **Seleccionar bebidas saludables y reducir el consumo de bebidas azucaradas. Hacer del agua el mejor aliado. Modere el consumo de alcohol**

- ❖ **Apoyar el consumo de alimentos saludables en la escuela, comunidad y familia.**

Guía Alimentaria para los Americanos 2015-20: Recomendaciones Claves

1. Consuma un patrón alimentario saludable de comidas y bebidas dentro de un nivel de calorías adecuado para la edad y actividad física de los individuos.

a. Un patrón alimentario saludable y variado incluye el:

- Consumo diario y variado de hortalizas frescas: incluya hortalizas de color verde, rojo y amarillo intenso, ya que son ricas en vitaminas y fitoquímicos;
- Consumo de frutas frescas;
- Consumo de legumbres y de farináceos de grano integral para aumentar el consumo de fibra dietaria;
- Consumo de productos lácteos bajos en grasa;

- v. Consumo de carnes magras, nueces, semillas, pecados, pollo, huevos y productos derivados de la soya;
- vi. Consumo de aceites saludables, como el de oliva, entre otros.

2. Reducir el consumo de alimentos poco saludables.

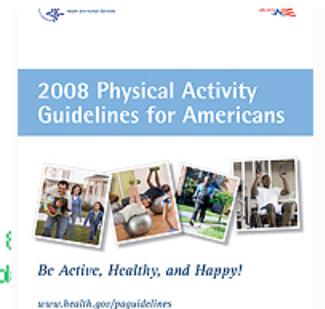
- a. Consumir menos del 10 por ciento (<10%) de calorías totales diarias en azúcares añadidas.
- b. Consumir menos del 10 por ciento (<10%) de calorías totales diarias en grasas saturadas.
- c. Consumir menos de 2,300 miligramos de sodio diarios (equivalente a menos de una cucharadita de sal) para individuos mayores de 14 años de edad.
- d. Consumir alcohol en moderación. La recomendación es que la mujer no se exceda de un trago al día y el hombre no exceda dos tragos al día. Para un listado detallado de las calorías en alcohol viste el siguiente enlace:

http://dtk.ucsf.edu/pdfs-spanish/Alcohol_and_Diabetes_03.05.08_ES.pdf.

Producto de alcohol	Cantidad	Calorías
Margarita	6 onzas	205
Whisky	3 onzas	162
Cerveza	12 onzas	150
Vino tinto	4 onzas	105
Champaña	4 onzas	100
Vodka, Ginebra, Ron (80 grados prueba)	1 ½ onzas	100

3. Seguir las recomendaciones de Actividad Física Diaria de los Americanos 2008 (<http://health.gov/paguidelines/guidelines/>), para mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

- a. Adultos: actividad física de moderada a vigorosa por lo menos 30 minutos que sea adicional a las actividades habituales,



durante cinco días o más de la semana; se prefiere entre 45 a 60 minutos de actividad física intencional.

- b. Niños y adolescentes: actividad de moderada a vigorosa por lo menos 60 minutos por día durante al menos cinco días a la semana.

Estas son las recomendaciones de actividad física diaria:

1. Actividad Aeróbica cardiovascular:

- 2 horas y 30 minutos (150 minutos) semanales de actividad MODERADA equivalentes a un mínimo de 30 minutos diarios cinco veces a la semana haciendo las siguientes actividades: caminar 15 minutos por milla, bailar, trabajar en jardinería, correr bicicleta, jugar activamente con los niños;
O
- 1 hora y 15 minutos (75 minutos) semanales de actividad VIGOROSA O INTENSA (Correr/ Trotar, nadar, brincar cuica, deportes competitivos como el baloncesto);
O
- 1 hora (60 minutos) de actividad combinada (moderada y vigorosa/intensa)(clase de zumba).

2. Actividad de Resistencia

- 2 o más días a la semana en actividades que fortalezcan los músculos mayores (piernas, brazos, hombros, abdomen, espalda baja, pecho). Se deben realizar 8-12 repeticiones de cada actividad descansar y repetir este conjunto de 2 a 3 veces.

Consideraciones para grupo especiales:

Se recomienda que los adultos mayores realicen 300 minutos de actividad MODERADA a la semana o 60 minutos diarios.

Los niños y adolescentes deben realizar 1 hora (60 minutos) diarios de actividad física MODERADA a VIGOROSA/INTENSA. Las actividades de resistencia deben realizarse por lo menos 3 veces a la semana.

Las personas con condiciones especiales de salud deben seguir las recomendaciones médicas. La Asociación Americana de Diabetes (2013) recomendó que los pacientes de diabetes tipo 2 deban realizar 150 minutos o más de actividad física de moderada a intensa/vigorosa a la semana, divididos en 3 días no consecutivos.

¡Diez minutos de actividad física también cuentan!

Para realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada, no es necesario realizar la actividad física por 30 minutos corridos. Se pueden obtener los mismos beneficios para la salud, dividiendo las actividades en tres secciones de 10 minutos o dos secciones de 15 minutos durante el día.

Al realizar 30 minutos de actividad física moderada, la mayoría de los días de la semana, se obtienen varios beneficios para la salud porque se reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como: Enfermedades Cardiovasculares, Diabetes Mellitus Tipo 2, Cáncer de Colon, Cáncer de Mama y Osteoporosis.

Ejemplos de actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa

	Actividades moderadas	Actividades vigorosas
Ejercicio y actividades recreativas	Caminar, bailar, andar en bicicleta, patinar (en ruedas o sobre hielo), montar a caballo, canotaje o remar, yoga	Trotar o correr, andar rápidamente en bicicleta, entrenamiento con circuito (pesas), bailes aeróbicos, artes marciales, brincar la cuerda, nadar
Deportes	voleibol, golf, softball, béisbol, bádminton, tenis en parejas, esquí cuesta abajo	Fútbol, hockey sobre césped o sobre hielo, tenis (no en parejas), baloncesto, esquí a campo traviesa
Actividades en el hogar	Cortar el césped, trabajos de jardinería y mantenimiento de las áreas verdes en general	Excavar, cargar y tirar con fuerza, albañilería, carpintería
Actividad ocupacional	Caminar y levantar pesos como parte del trabajo (trabajo de custodia, agricultura, reparación de autos o maquinaria)	Tareas manuales intensas (ingeniería forestal, construcción, extinción de incendios)

Consejos prácticos para ser más activos

- Suba las escaleras en lugar de tomar el elevador.
- Si puede, camine o use la bicicleta para ir a su destino.
- Haga ejercicios con sus familiares, amigos o con sus compañeros de trabajo durante su hora de almuerzo.

- Tome un receso en el trabajo para estirarse o haga una caminata breve.
- En lugar de usar el teléfono o enviar un mensaje de correo electrónico, camine hasta el lugar de trabajo de sus compañeros.
- Vaya a bailar con su pareja o sus amigos.
- Planifique vacaciones que incluyan actividad física en lugar de viajes de ocio de poca actividad.
- Use un podómetro (dispositivo contador de los pasos caminados) todos los días y aumente su cantidad diaria de lo que camina.
- Incorpórese a algún equipo deportivo.
- Use una bicicleta estacionaria o una máquina caminadora mientras ve la TV.

Recuerde: Las recomendaciones dietarias son una guía para el consumo de alimentos saludables que ayuden a prevenir la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y cáncer, entre otras condiciones de salud. Tome la decisión de hacer un cambio positivo en su alimentación y aumentar la actividad física y...¡Disfrute de un año más saludable con una sana alimentación!

Referencias

Fisher JO, Dwyer JT. (2016) Next Steps for Science and Policy on Promoting Vegetable Consumption among US Infants and Young Children. Adv Nutr. Jan 15;7(1):261S-271S. doi: 10.3945/an.115.009332.

Roberto CA, Wong D, Musicus A, Hammond D. (2016) The Influence of Sugar-Sweetened Beverage Health Warning Labels on Parents' Choices. Pediatrics. Jan 14. pii: peds.2015-3185

McGuire S (2016). Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee. Washington, DC: US Departments of Agriculture and Health and Human Services, 2015. Adv Nutr. Jan 15;7(1):202-204. doi: 10.3945/an.115.011684.

U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>. Accesado el 2 de enero de 2016.

World Health Organization. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years. In: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/index.html . Accesado el 2 de octubre del 2015.

Enlaces de Interés:

2015-20 Guías Alimentarias para los Americanos:

<http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Mi Plato:

<http://www.choosemyplate.gov/>

Guías de actividad Física:

<http://health.gov/paguidelines/guidelines/>

Listado de calorías en alcohol:

http://dtc.ucsf.edu/pdfs-spanish/Alcohol_and_Diabetes_03.05.08_ES.pdf.