

Las Guías Alimenticias para Americanos . . . para la buena salud

Busque
*estar en buena
condición física*

Las Guías Alimenticias para americanos proveen recomendaciones sobre la selección de alimentos y aquellos estilos de vida que promueven la salud y previenen enfermedades. Las recomendaciones están dirigidas a personas mayores de 2 años que están saludables.

CONSTRUYA
una base saludable

La dieta juega un papel importante en el desarrollo de enfermedades crónicas como son las enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer, la diabetes, los infartos y la osteoporosis. Estas condiciones crónicas son las principales causas de muerte y de incapacidad en los Estados Unidos. La buena nutrición puede ayudar a reducir los principales factores de riesgo como lo son la obesidad, la alta presión sanguínea y el colesterol de la sangre alto.

Factores que influyen en el bienestar de la persona:

- su selección de alimentos
- su estilo de vida
- el medio ambiente
- su historial familiar

ESCOJA
*con sentido
común*

Las recomendaciones de las Guías Alimenticias hacen referencia a la selección de alimentos y al estilo de vida, en específico a la actividad física. A continuación las diez (10) recomendaciones, agrupadas de acuerdo a su mensaje.

▲ Busque estar en buena condición física

- Trate de mantener un peso saludable.
- Mantengase activo todos los días.

Como parte de su rutina diaria:

- Suba las escaleras en lugar de usar el elevador.
- Corte la grama usando una cortadora manual (que tiene que empujar).
- Haga jardinería.
- Juegue activamente con los niños.

La actividad física beneficia la salud:

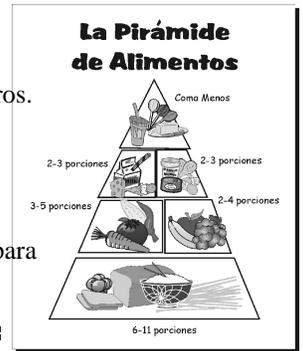
- Mejora la condición física.
- Ayuda al desarrollo y mantenimiento de huesos, músculos y articulaciones fuertes.
- Aumenta la resistencia física y la fuerza muscular.
- Ayuda a controlar el peso.
- Reduce algunos factores de riesgo para las enfermedades del corazón, cáncer del colon y diabetes tipo 2.
- Ayuda a controlar la presión sanguínea.
- Reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad.



■ Construya una base saludable

- Seleccione alimentos usando la Pirámide de Alimentos.
- Seleccione una variedad de granos/cereales todos los días, especialmente granos enteros.
- Seleccione una variedad de frutas y vegetales todos los días.
- Mantenga los alimentos seguros.

Para que se asegure de recibir los nutrientes y otras sustancias necesarias para la salud, construya una base saludable usando la Pirámide de Alimentos. Seleccione el número de porciones recomendadas para cada uno de los cinco grupos de alimentos todos los días.



Proteja sus alimentos de las bacterias siguiendo las cuatro recomendaciones de la campaña ¡Combata a BAC!:

1. **Limpiar:** lávese las manos y lave las superficies de los mostradores con frecuencia.
2. **Separar:** evite la contaminación cruzada.
3. **Enfriar:** coloque los alimentos en el refrigerador prontamente.
4. **Cocinar:** cocine los alimentos hasta alcanzar la temperatura recomendada.

● Escoja con sentido común . . .

- Escoja una dieta que sea baja en grasas saturadas y en colesterol, y que sea moderada en grasa total.
- Escoja bebidas y alimentos que le ayuden a moderar el consumo de azúcar.
- Seleccione y prepare alimentos con menos sal.
- Si usted toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

Trate de que la mayoría de sus calorías provengan de alimentos de origen vegetal como los cereales, las frutas y los vegetales. Si usted come alimentos altos en grasa saturada durante una ocasión especial, entonces coma alimentos bajos en grasa saturada al día siguiente.

Grasa y aceites

- Use aceite vegetal en lugar de grasas sólidas (grasa de carnes y de productos lácteos y manteca).
- Limite el uso de grasas al cocinar y en la mesa.

que estas no tienen colesterol y tienen poca o ninguna grasa.

Carnes, Aves, Pescado, Mariscos, Huevos, Frijoles y Nueces

- Escoja de 2 a 3 porciones de pescado, mariscos, carnes magras, frijoles o nueces diariamente. Remueva la grasa de las carnes y el pellejo de las aves.
- Limite el consumo de carnes procesadas altas en grasa como el tocino, embutidos, mortadela y salami. Pruebe estos productos disponibles bajos en grasa (lea la etiqueta de los Datos de Nutrición).
- Limite el uso de hígado y otras carnes de órganos. Use las yemas de huevos y los huevos enteros con moderación. Use libremente las claras de huevos ya

Productos lácteos

- Seleccione con frecuencia leche baja en grasa o descremada, yogur bajo en grasa o descremado y quesos bajos en grasa. Trate de cambiar de leche regular a leche baja en grasa. Así estará limitando las grasas saturadas y las calorías sin afectar los otros nutrientes disponibles en los productos lácteos.

Alimentos ya preparados

- Lea la etiqueta de los Datos de Nutrición para ver cuánta grasa saturada y colesterol hay en una porción del producto ya preparado. Seleccione alimentos bajos en grasas saturadas y en colesterol.

Prepared by: Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, LD/N, Assistant In Family Nutrition Program, 9/2000. This publication is based on the Dietary Guidelines for Americans, 2000, Fifth edition, Home and Garden Bulletin No. 232.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Employment Opportunity - Affirmative Action Employer authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function without regard to race, color, sex, age, handicap or national origin.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, COOPERATIVE EXTENSION SERVICE, UNIVERSITY OF FLORIDA, IFAS, Florida A & M UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION PROGRAM, AND BOARDS OF COUNTY COMMISSIONERS COOPERATING.