

# Guías Alimentarias y las condiciones crónicas de salud



**Ivonne Angleró de Rodríguez, DCN, RD, LND**

Catedrática y Directora del Programa de Internado en Dietética de Escuela de Profesiones de la Salud del Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico

Las Guías Alimentarias tienen como propósito proveer consejos y asesoramiento nutricional basados en evidencia científica, así como promover la salud y disminuir el riesgo de las principales enfermedades crónicas. Las guías ofrecen recomendaciones nutricionales para personas de dos años en adelante. La revisión del año 2010, incluye, por primera vez, a aquellos individuos en riesgo, con condiciones crónicas de salud.

Las Guías Alimentarias (GA) de los Estados Unidos son, desde su creación en 1980, piedra angular de la política pública federal de nutrición. Son publicadas y actualizadas cada cinco años por dos agencias federales: el Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Establecen las bases científicas y normativas para los programas federales de nutrición y deben ser referencia para profesionales de la salud, educadores y formuladores de políticas públicas y privadas.

El objetivo de las **Guías Alimentarias 2010** es resumir y sintetizar los conocimientos sobre los nutrientes y componentes de los alimentos en un conjunto de recomendaciones para una alimentación saludable. Estas recomendaciones giran en torno a dos conceptos:

1. Mantener el equilibrio de calorías a través del tiempo, para tener un peso saludable.
2. Puntualizar el consumo de alimentos y bebidas nutricionalmente densas.

El documento de las Guías Alimentarias 2010, incluye: 23 recomendaciones claves para la población en general y 6 recomendaciones adicionales para grupos poblacionales específicos.

## Balance calórico para manejar peso

Alcanzar y mantener el peso saludable a través de la vida es vital para una buena salud. La evidencia científica apunta a varias estrategias para lograrlo. Algunas consideran monitorizar la ingesta total diaria y consumir porciones pequeñas u opciones bajas en calorías cuando se come fuera del hogar, así como preparar, servir y consumir porciones pequeñas de alimentos y bebidas ricos en calorías. Tomar un desayuno nutricionalmente denso se relaciona con mantenimiento o reducción de peso. También se recomienda limitar el tiempo de inactividad física.

## Alimentos y componentes a reducir

Las recomendaciones se refieren a los alimentos y componentes alimenticios que se consumen en cantidades excesivas y pueden aumentar el riesgo de algunas enfermedades crónicas: sodio, grasas sólidas, azúcares añadidas y granos refinados.

El consumo diario de sodio debe limitarse a 2300 miligramos (mg) para bajar el riesgo de problemas cardiovasculares y renales, y a 1500 mg en personas de más de 51 años, en afroamericanos de cualquier edad, en hipertensos, diabéticos o enfermos renal crónicos. Esta recomendación, de 1500 mg (½ cucharadita de



sal de mesa), aplica a cerca de la mitad de la población de los Estados Unidos, incluyendo niños y la mayoría de adultos.

La evidencia científica indica que en enfermos cardiovasculares, el tipo de ácidos grasos consumidos es más importante que el consumo total de grasa. Así, se recomienda consumir menos del 10% de calorías provenientes de grasas saturadas y ácidos grasos, reemplazándolos con los ácidos grasos monoinsaturados y poli-insaturados y consumir menos de 300 mg por día de colesterol. También evitar el consumo de alimentos que incluyan la palabra “hidrogenados” o los que tengan más de 0g de grasas trans.

Se acuña el término *SoFAS* (*solid fats and added sugar*) y se recomienda reducir el consumo de alimentos con grasas y azúcares añadidos, como los productos de repostería, y limitar el consumo de alimentos con cereales e hidratos de carbono refinados, en especial los que tienen grasas sólidas y azúcares añadidas.

Las Guías 2010 establecen que si se consume alcohol, debe ser con moderación. Definen moderación como una porción al día para mujeres y dos porciones al día para los hombres, en adultos en edad legal para consumirlo.

### Alimentos y nutrientes a aumentar

Las siguientes recomendaciones son parte de un patrón de alimentación saludable para al mismo tiempo, cumplir con las necesidades calóricas.

Se recomienda aumentar la cantidad y variedad de alimentos del mar para sustituir carnes y aves. También reemplazar alimentos ricos en proteínas y con más grasas sólidas por aquellos con menos grasas sólidas y calorías: pescados y algunos mariscos, carnes magras y de aves, huevos, habichuelas, legumbres y guisantes secos, productos de soya y semillas y nueces sin sal. De igual forma, se exhorta a utilizar, cuando sea posible, aceites para sustituir las grasas sólidas.

Se recomienda seleccionar alimentos con más potasio, fibra dietética, calcio y vitamina D: vegetales, frutas, cereales de grano integro, leche y productos lácteos, así como aumentar el consumo de vegetales (hortalizas) y frutas. Las guías recomiendan vegetales, especialmente de color verde oscuro, rojo y anaranjado; legumbres, germinados y guisantes; y consumir por lo menos la mitad de los cereales de grano íntegro, y sustituir con estos a los refinados. Sobre los lácteos, se recomienda aumentar la ingesta de estos sin grasa o bajos en grasa (descremados, yogur).

### Construcción de patrones saludables

En la construcción del patrón de alimentación, recomiendan incluir todos los alimentos y las bebidas que se consumen y evaluar cómo se acoplan dentro de un patrón saludable. Se deben seleccionar los alimentos que satisfagan las necesidades de nutrientes y calorías.

También se debe cuidar la seguridad alimentaria y de contaminación para evitar enfermedades.

### Un llamado a la acción

Si bien la responsabilidad individual es imperativa para el cambio, una disminución de los riesgos de las condiciones crónicas requiere un acercamiento multisectorial.

Debemos asegurar el acceso a alimentos nutricionales y a variedad de oportunidades para la actividad física. Se requieren alianzas, coaliciones y programas coordinados entre profesionales de la salud. La intervención debe trascender lo tradicional para que se pueda facilitar y promover la adopción de las recomendaciones nutricionales.

## Recomendaciones para grupos específicos de la población

### Mujeres en edad reproductiva

- Seleccionar alimentos que provean hierro heme (que se absorbe más fácilmente) y potenciadores de su absorción, ricos en vitamina C.
- Consumir al día 400 microgramos de ácido fólico sintético (de alimentos fortificados y / o suplementos), además de las formas alimentarias de folato.

### Mujeres embarazadas o lactando

- Consumir de 8 a 12 onzas semanales de alimentos del mar (debido al contenido de mercurio de metilo limitar la ingesta semanal de atún blanco (*albacore*) a 6 onzas y no consumir los siguientes cuatro tipos de

pescados: blanquillo (tilefish), tiburón (*shark*), pez espada (*swordfish*) y caballa (*king mackerel*).

- Tomar un suplemento de hierro, según lo indique un obstetra o profesional de la salud.

### Personas de 50 años de edad y mayores

- Consumir alimentos fortificados con vitamina B12, como cereales enriquecidos o suplementos. 

### Bibliografía

- [www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov).
- [www.health.gov/dietaryguidelines](http://www.health.gov/dietaryguidelines).
- <http://www.eatright.org/Media/content.aspx?id=6442462227>.
- <http://www.choosemyplate.gov>.
- Davis C, Saltos E. Recommend. over time AIB-750 USDA/ERS.
- USDA and HHS announce new diet. guidelines to help Americans make healthier food choices and confront obesity epidemic, 2010.

Spicy Caribbee se especializa en proveer sabor caribeño para tu cocina diaria.



Toll Free 888-725-7259  
154 Cristo St, Old San Juan

## Le invitamos a ser parte de la Revista Galenus.

Si usted es médico y no recibe la Revista Galenus o si ha cambiado de dirección, por favor avísenos para enviársela.



QR CODE

Escanea el código con tu móvil.

[www.galenusrevista.com](http://www.galenusrevista.com)

(787) 565-8171

[info@revistagalenus.com](mailto:info@revistagalenus.com)