

# Guías alimentarias para los estadounidenses

Las Guías alimentarias para los estadounidenses están diseñadas para ayudar a los estadounidenses a elegir y mantener una dieta saludable.

## Creación de las guías

El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services, DHHS) y el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (US Department of Agriculture, USDA) crean las Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans, DGA) y las actualizan cada 5 años. El objetivo de las DGA es ayudar a los estadounidenses a elegir mejores opciones de comidas y bebidas a lo largo de la vida, desde la niñez hasta la edad adulta (incluido el embarazo) y la vejez. Mantener patrones de alimentación saludables es una parte fundamental para evitar muchas enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, la diabetes y la obesidad. En la edición de *JAMA* del 2 de febrero de 2016, se publicó un punto de vista que resume las nuevas DGA (2015 a 2020).

## Recomendaciones fundamentales de las guías de 2015

Las DGA proporcionan recomendaciones sobre las cantidades y los tipos de alimentos que se deberían consumir para establecer y mantener patrones de alimentación saludables. Las recomendaciones específicas se resumen en la figura.

Las DGA también recomiendan cumplir con las Guías de actividad física para estadounidenses (Physical Activity Guidelines for Americans). Puede encontrar más información en línea (ver a continuación) acerca de las guías de alimentación y actividad física.

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Guías alimentarias de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud de los EE. UU. (US Office of Disease Prevention and Health Promotion Dietary Guidelines)  
[health.gov/dietaryguidelines/](http://health.gov/dietaryguidelines/)

Guías de actividad física de la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud de los EE. UU. (US Office of Disease Prevention and Health Promotion Physical Activity Guidelines)  
[health.gov/paguidelines/](http://health.gov/paguidelines/)

**+** Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com/](http://www.jama.com/). Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario.

### Recomendaciones fundamentales de las Guías de alimentación de 2015 a 2020

Consuma un patrón de alimentación saludable que incluya todos los alimentos y bebidas dentro de un nivel calórico apropiado.

Un patrón de alimentación saludable incluye

Una variedad de verduras de todos los subgrupos: verde oscuras, rojas y anaranjadas, legumbres (frijoles y guisantes), verduras ricas en hidratos de carbono y otras

Frutas, especialmente frutas enteras

Granos; al menos la mitad de ellos deben ser granos integrales

Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, incluidos leche, yogur, queso y/o bebidas de soya fortificadas

Una variedad de alimentos con proteína, incluidos mariscos, carnes magras y carnes de ave, huevos y legumbres (frijoles y guisantes), y nueces, semillas y productos derivados de la soya

Aceites



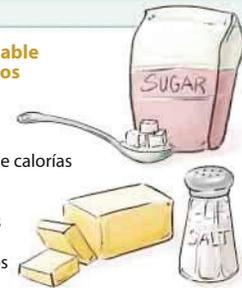
Un patrón de alimentación saludable incluye cantidades limitadas de los siguientes alimentos

Azúcar agregado, grasas saturadas y grasas trans y sodio

Consumir menos del 10 por ciento de calorías por día a través de azúcar agregado

Consumir menos del 10 por ciento de calorías por día a través de grasas saturadas

Consumir menos de 2300 miligramos por día de sodio



Si se consume alcohol

Se debe consumir con moderación (hasta 1 trago por día para las mujeres y 2 tragos por día para los hombres), y solamente deben tomarlo los adultos que tengan edad legal para beber.



**Autora:** Dra. Jill Jin, MPH

**Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés:** La autora ha completado y presentado el Formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

**Fuente:** Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) y Departamento de Agricultura (Department of Agriculture) de los EE. UU. Guías alimentarias para los estadounidenses de 2015 a 2020. 8.ª ed. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.; diciembre de 2015. <http://www.health.gov/DietaryGuidelines>.

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con la condición médica que usted tiene, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.