

[Skip Navigation](#)

News Release



Para Distribución Inmediata
Miércoles, 12 de enero de 2005

Contactar: Salud Y Servicios Humanos
(202) 690-6343
Agricultura
(202) 720-4623

NUEVAS GUIAS ALIMENTARIAS AYUDARÁN A LOS ESTADOUNIDENSES TOMAR MEJORES DECISIONES ALIMENTICIAS Y VIVIR MÁS SANOS

WASHINGTON, 12 de enero, 2005-El Secretario de Salud y Servicios Humanos Tommy G. Thompson y la Secretaria de Agricultura Ann M. Veneman anunciaron hoy la publicación de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses de 2005* (Dietary Guidelines for Americans 2005), una serie de consejos del gobierno federal fundados en la ciencia que tienen como propósito promover la buena salud y reducir el riesgo de las enfermedades crónicas mediante la nutrición y la actividad física.

La sexta edición de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses* pone mayor énfasis en la reducción del consumo de calorías y el aumento en la actividad física. Este proyecto conjunto entre los Departamentos de Salud y Servicios Humanos y Agricultura representa la más reciente de las revisiones quinquenales según lo dispuesto en la ley federal. Constituye la base de los programas federales de alimentos y los programas de educación sobre nutrición y sostiene los pilares de la nutrición y la forma física contenidos en la Iniciativa del Presidente Un EE.UU. Mas Saludable (*HealthierUS*).

"Estas nuevas *Guías Alimentarias* representan nuestros mejores consejos basados en las ciencias destinados a ayudar a los norteamericanos a llevar una vida más sana y vivir una larga vida," dijo el Secretario Thompson. "El informe da pasos para alcanzar metas realistas en cuanto al control del peso, los músculos y huesos más fuertes, y una nutrición balanceada a fin de ayudar a prevenir las enfermedades crónicas como la enfermedad del corazón, la diabetes y ciertos tipos de cáncer. Promover los buenos hábitos en la alimentación es la clave para reducir el creciente número de problemas de la obesidad y la inactividad física, y para obtener los beneficios de salud que conlleva una dieta balanceada y nutritiva."

"Las nuevas *Guías Alimentarias* enfatiza el principio de que los estadounidenses deben mantener su peso dentro de límites saludables y practicar extensamente la actividad física," afirmó la Secretaria Veneman. "El proceso que usamos para elaborar estas recomendaciones fue más riguroso y más transparente que nunca. Tomadas en su conjunto, las recomendaciones ayudarán a los consumidores a elegir con mayor criterio de cada grupo de alimentos, aprovechar al máximo las cualidades nutritivas de las calorías consumidas y encontrar el punto de equilibrio entre el comer y el ejercicio."

Comer alimentos nutritivos con un régimen saludable y balanceado es el eje central de las *Guías Alimentarias* pero no basta sólo con balancear los nutrientes para la buena salud. También cuenta el número total de calorías, particularmente ante el aumento en el peso de tantos estadounidenses. Debido a que casi el 66 por ciento de los estadounidenses tienen sobrepeso o son obesos, y más de la mitad hace muy poca actividad física, las *Guías Alimentarias* de 2005 ponen mayor énfasis en el control de calorías y el ejercicio.

Las *Guías Alimentarias*, basadas en la más actual información científica, incluyendo los conocimientos médicos, dan consejos comprobados por expertos reconocidos para personas de dos años en adelante respecto a cómo los hábitos en la alimentación pueden promover la salud y reducir el riesgo de las enfermedades crónicas principales. Las *Guías Alimentarias* de 2005 fueron elaboradas en tres etapas. Durante la primera de éstas, un Comité Asesor sobre las Guías Alimentarias (Dietary Guidelines Advisory Committee), integrado por 13 miembros, preparó un informe basado en la mejor ciencia que tenían a su disposición. Durante la segunda etapa, un grupo de científicos del gobierno elaboró las propias *Guías Alimentarias* tras haber revisado el informe del Comité Asesor y los comentarios de las agencias gubernamentales y el público. En la tercera etapa, los expertos trabajaron para traducir las *Guías Alimentarias* en mensajes con sentido para el público y los educadores.

El informe identifica 41 recomendaciones clave, de las cuales 23 son para el público en general y 18 para poblaciones especiales. Las recomendaciones se clasifican en nueve temas generales:

- Nutrientes adecuados dentro de las necesidades calóricas
- Manejo del peso
- Actividad física
- Grupos alimentarios a promover
- Grasas
- Carbohidratos
- Sodio y potasio
- Bebidas alcohólicas
- Sanidad de los alimentos

Las *Guías Alimentarias* brindan a los expertos en educación sobre la salud, como los médicos y los nutricionistas, un compendio de las recomendaciones basadas en la ciencia más reciente. Para ayudar al público a entender el lenguaje científico utilizado en las *Guías Alimentarias* de 2005 y los puntos clave que pueden tener aplicación a su vida, se han elaborado materiales fáciles de leer y entender para el consumidor tales como folletos y sitios de Internet. Para destacar esos puntos, un folleto orientado hacia el consumidor acompaña las *Guías Alimentarias* de 2005. El Sistema de Guía de Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) también servirá como recurso para educar a los consumidores sobre las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses*. El Sistema de Guía de Alimentos, actualmente conocido por la Guía Pirámide de Alimentos, se está sometiendo a revisión y se dará a conocer en la primavera de 2005.

Se puede leer las *Guías Alimentarias* y el folleto del consumidor en www.healthierus.gov/dietaryguidelines.

###

Note: All HHS press releases, fact sheets and other press materials are available at <http://www.hhs.gov/news>.

Last revised: January 12, 2005

[HHS Home](#) | [Questions?](#) | [Contact HHS](#) | [Site Map](#) | [Accessibility](#) | [Privacy Policy](#) | [Freedom of Information Act](#) | [Disclaimers](#)

[The White House](#) | [FirstGov](#)

U.S. Department of Health & Human Services · 200 Independence Avenue, S.W. · Washington, D.C. 20201