

---

**Juan Karlo Urrea Zapata, MD**

*“Reporte científico de las guías dietarias 2015: Más cuidado con el azúcar y menos con el colesterol...”*

***SCIENTIFIC REPORT OF THE 2015 DIETARY GUIDELINES ADVISORY COMMITTEE: ADVISORY REPORT OF THE SECRETARY OF HEALTH AND HUMAN SERVICES***

Millen B, Lichtenstein A et al. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report of the Secretary of Health and Human Services. Disponible en: <http://www.health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/PDFs/Scientific-Report-of-the-2015-Dietary-Guidelines-Advisory-Committee.pdf>

Desde el 2010 no se tenía una actualización de las guías dietarias para la población americana. Aunque es un documento extenso (570 páginas), reflejan el gran problema de los Estados Unidos, las altas tasas de sobrepeso y obesidad. Por esta razón, estas recomendaciones circunscritas a la evidencia son las que debemos tener en cuenta independiente de estar reflejado en una cohorte norteamericana:

**1. Consumo de nutrientes y alimentos:**

- a. Se enumera una extensa lista de nutrientes que son poco consumidos por las personas: Vitaminas A,C,D, E, folatos, calcio, magnesio, fibra y potasio. Incluso en mujeres premenopáusicas y adolescentes, las dietas bajas en hierro. El reflejo de este grupo de nutrientes se obtiene de vegetales, frutas, granos, productos lácteos.
- b. En oposición a esto, se nota un aumento del consumo de bebidas gaseosas o procesadas, dietas altas en sal y grasas saturadas.

**2. Patrones dietarios de alimentos y nutrientes:**

- a. Más que buscar un balance entre los 4 grupos mayores de alimentos, lo que se busca es tener una alimentación balanceada pero que contenga una mayor proporción los vegetales, frutas, salvado de trigo, derivados lácteos sin o bajos en grasa, leguminosas, comida de mar y nueces.
- b. También aconsejable el uso moderado de alcohol específicamente con los alimentos pero sin estimular esta medida en las personas con comportamientos de riesgo o violencia.
- c. Dieta baja en carnes rojas y procesadas.
- d. Consumo bajo de confitería, bebidas gaseosas, procesados, y granos refinados.

**3. Dieta individual y comportamiento en la actividad física:**

- a. Enfocado a reducir la alimentación por fuera de casa especialmente en comidas rápidas o a deshoras.
- b. Siempre integrando las costumbres regionales de alimentación, pero en este apartado invitando a que las personas conozcan las dietas que consumen y que

ejerzan ellas mismas una autoregulación en el consumo de alimentos altos en calorías (favorecen el sobrepeso y la obesidad).

**4. Ambientes dietarios:**

- a. Si los hábitos sanos de alimentación se enseñan en la casa, es posible que al momento de llevar programas de alimentación sana a colegios y guarderías, se va a encontrar una mejor receptividad por parte de los niños.
- b. De la misma manera, tener mercados y plazas de venta de alimentos, con todo el surtido de alimentos y una baja proporción de procesados, invitan a pensar en una alimentación sana y balanceada.
- c. Incluir en los pensum de colegios y universidades, los hábitos sanos de alimentación y comportamiento.

**5. Sostenibilidad y seguridad en los alimentos:**

- a. De manera práctica la sostenibilidad está referida específicamente al juicio de mantener los hábitos sanos de vida y alimentación, basado en la percepción del estado de bienestar por esto.
- b. Aunque ha habido mucho debate respecto al aspartame, hoy no hay ninguna evidencia científica que indique riesgo de enfermedad y por lo tanto no se puede realizar ninguna recomendación en contra.
- c. El café tiene problema pero específicamente relacionado al uso de crema, leche o azúcar que aumentan las calorías de esta bebida. Se sabe que el consumo de cafeína (hasta 400mg/día de cafeína ó 3 a 5 tasas diarias) incluso tiene efecto cardiovascular protector y reduce la posibilidad de desarrollar diabetes o la progresión del parkinson. No así las bebidas derivadas con cafeína y altas cargas de esta (mayores a 400mg/día) las cuales no tienen estudios pero se cree que pueden tener un comportamiento deletéreo en el organismo.
- d. Se desaconseja el consumo de bebidas energéticas con café, o alcohol con café por la potenciación de los efectos cardiovasculares y de toxicidad hepática.

**6. Tópicos industriales y de importancia en salud pública:**

- a. Aunque un tema complicado y de gran debate especialmente por la industria de los azúcares que mueven las economías de muchos países, se insiste en adelantar estudios comparativos del uso de azúcares contra endulcorantes.
- b. De manera complementaria se describe que en todas los registros de información de alimentos que se consumen por los seres vivos, debe establecerse el contenido de información nutricional completa, pero teniendo en cuenta que las recomendaciones para la población general respecto a sodio es consumir menos de 2300mg/día, menos del 10% del total de las calorías diarias pueden provenir de las grasas saturadas y un máximo del 10% del total de las calorías provenientes de los azúcares añadidos.
- c. Insistir en el ejercicio como uno de los hábitos más saludables del estado y bienestar de la salud.

Como se expresa en el contenido completo del artículo, también hay muchas áreas de interés que no dan la última palabra, y son muchos los interrogantes que rodean ciertos hábitos dietarios y regionales, sin embargo, se insiste en el consumo de cada vez menos

alimentos procesados o dulces procesados, y en insistir más en los hábitos sanos de vida que deben iniciar con la casa y el jardín para pasar por colegios y mantenerse en universidades.

**Referencia:**

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/PDFs/Scientific-Report-of-the-2015-Dietary-Guidelines-Advisory-Committee.pdf>

---