



Dietary Guidelines for Americans 2015 - Spanish

First: Sample
Middle:
Last: Client
Company: Sample

Female
Identification Number: rr
Date of Birth: 1/1/1970
Height: 5 ft. 7 in. **Weight:** 154.00 lb.

Cada 5 años, se publica una nueva edición de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses. El objetivo principal de la 8ª edición de las Guías Alimentarias para los estadounidenses, es hacer recomendaciones para una dieta saludable y nutricionalmente adecuada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades crónicas para la población. Para más información sobre las Guías Alimentarias 2015-2020, por favor visite: <https://health.gov/dietaryguidelines/>

Guía para mejorar la alimentación y aumentar la actividad física:

- Las directrices del 2015 recomiendan comer un nivel calórico adecuado, un patrón de alimentación saludable que incluya verduras, frutas, granos, productos lácteos, alimentos y aceites proteicos.
- Las directrices recomiendan limitar la grasa saturada, azúcares añadidos y sodio en la dieta general.
- Las recomendaciones son aumentar la actividad física, incluyendo el fortalecimiento aeróbico y muscular. Las directrices recomiendan limitar la grasa saturada, azúcares añadidos y sodio en la dieta general.

Alimentos y componentes alimenticios para reducir:

- Consuma menos del 10% de calorías de azúcares añadidos. Las Guías Alimentarias 2015 destacan la importancia de observar el azúcar añadido en la dieta de un individuo. Los nuevos reglamentos de la etiqueta de la FDA también muestran los valores de azúcar añadido para los alimentos que se encuentran en el mercado minorista. Los azúcares añadidos son edulcorantes o jarabes añadidos a los productos alimenticios y se pueden encontrar tanto en alimentos como en bebidas.
- Reducir la ingesta diaria de sodio a menos de 2.300 miligramos (mg) para adultos y niños mayores de 14 años. Los niños menores de 14 años deben seguir las recomendaciones descritas aquí <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/appendix-7/>
- Consuma menos del 10% de calorías de los ácidos grasos saturados reemplazándolos con ácidos grasos poli y mono insaturados.
- Consumir el menor colesterol dietético posible mientras consume un patrón de alimentación saludable. Es importante tener en cuenta que los alimentos que son más altos en colesterol de la dieta como carnes grasas y productos lácteos altos en grasa, también son más altos en grasas saturadas.
- Mantenga el consumo de ácidos grasos trans lo más bajo posible. Limite los alimentos que contienen fuentes sintéticas de grasas trans, tales como aceites parcialmente hidrogenados y otras grasas sólidas.
- Si consume alcohol, se debe consumir con moderación - hasta una bebida por día para las mujeres y dos bebidas al día para los hombres - y sólo para los adultos de edad legal para beber.

Alimentos y nutrientes para aumentar:

- Una variedad de vegetales de todos los subgrupos: verde oscuro, rojo y naranja, almidonado y otros.
- Más frutas, especialmente frutas enteras.
- Granos - más granos enteros- Más del 50% de la fuente de granos deben provenir de granos enteros en lugar de refinados.
- Lácteos, leche, yogur y / o bebidas de soya fortificadas sin grasa o baja en grasa.
- Una variedad de fuentes de proteínas - mariscos, carnes sin grasa, huevos, aves, legumbres, frijoles, guisantes, nueces, semillas y productos de soya.
- Aceites saludables que contienen un alto porcentaje de grasas mono y poliinsaturadas.
- Alimentos que son buenas fuentes de Vitamina A, D, C, E, Hierro, Potasio, Calcio y Fibra.

Recomendaciones Actividad Física:

- ¡Es importante estar activo! Alguna actividad es mejor que ninguna, y los adultos que participan en cualquier forma de actividad obtienen beneficios para la salud.
- Actividad aeróbica: los adultos deben dedicarse al menos 150 minutos a la semana de intensidad moderada o a 75 minutos a la semana de intensidad vigorosa. Para beneficios adicionales de salud, aumentar a 300 minutos a la semana de moderada o 150 minutos a la semana de actividad vigorosa.
- Actividad de fortalecimiento muscular - Los adultos deben participar en 2 o más días a la semana en el fortalecimiento muscular.

Análisis de su dieta provee el siguiente que diariamente comió:

Diet: Axxya Systems 1500 Kcal Heart Healthy Menu 3 Day Menu



Dietary Guidelines for Americans 2015 - Spanish

First:	Sample			Female		
Middle:				Identification Number:	rr	
Last:	Client			Date of Birth:	1/1/1970	
Company:	Sample			Height:	5 ft. 7 in.	Weight: 154.00 lb.
1462.738	kcal	Calorías	98 %	of your goal of	1500.000	
82.306	g	Proteína	82 %	of your goal of	100.000	
193.444	g	Carbohidrato	149 %	of your goal of	130.000	
45.953	g	Total de Grasa				
169.131	mg	Colesterol				
9.347	g	Grasa Saturada				
0.195	g	Grasa Trans				
1977.451	mg	Sodio	132 %	of your goal of	1500.000	
67.449	g	Los azúcares totales				
1.725	g	Azúcares añadidos				
35.103	g	Fibra Dietética	140 %	of your goal of	25.000	
11.760	mg	Hierro	65 %	of your goal of	18.000	
2727.388	mg	Potasio	58 %	of your goal of	4700.000	
1.164	mcg	Vitamina D	8 %	of your goal of	15.000	
628.997	mg	Calcio	63 %	of your goal of	1000.000	
122.332	mg	Vitamina C	163 %	of your goal of	75.000	
23194.880	IU	Vitamina A				