

# MiPlato A Tu Manera *Guía para el Profesional de la Salud*

A lo largo de los años, se ha hecho más evidente la necesidad de que las *Guías Alimentarias para los estadounidenses* (DGA) se traduzcan en materiales útiles y culturalmente relevantes para ayudar a la diversa población estadounidense a crear patrones de alimentación saludables. Para solucionar esta necesidad, la Junta de Aguacate Hass (HAB) desarrolló un plan de comidas utilizando los alimentos tradicionales de uno de los segmentos de más rápido crecimiento de la población de los Estados Unidos: los hispanos.

## La importancia de la relevancia cultural para la población hispana

### *Las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta afectan desproporcionadamente a las minorías en los Estados Unidos*

- Los hispanos tienen la segunda mayor prevalencia de obesidad, después de la población negra no hispana. [1]
- La hipertensión y la diabetes prevalecen en la población hispanoamericana; y las principales causas de muerte son las enfermedades cardíacas y el cáncer.



### *El ayudar a los hispanos a conservar sus alimentos culturales tradicionales es bueno para la salud pública*

- A medida que los hispanoamericanos se aculturán, la calidad de su dieta disminuye.
- El índice de alimentación saludable media (HEI) de los principales subgrupos hispanos es de 63.8; los mexicanos tienen el puntaje más alto que el promedio con 71.0 y los puertorriqueños tienen el puntaje más bajo con 56.0. [2]
- El promedio HIE estadounidense es de 59.0. Los nutrientes sub consumidos sobresaltados en las Guías Alimentarias para estadounidenses (DGA) incluyen fibra, potasio, vitamina D y calcio. Grupos de alimentos sub consumidos incluyen frutas, vegetales y lácteos. [3]
- Tradicionalmente, el estilo de alimentación de los hispanos es saludable en muchas maneras. Por ejemplo, los aguacates son un pilar de la alimentación y un tercio de un aguacate mediano contribuye con el 11% del valor diario (DV) para la fibra dietética y el 6% del valor diario (DV) para el potasio. Un aguacate mediano cuenta como una taza de vegetales en MiPlato. [4]

## Cómo se desarrolló MiPlato A Tu Manera

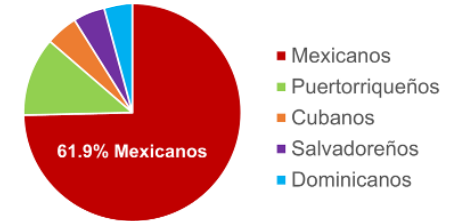
- Se utilizó una revisión sistemática de 61 estudios para identificar los alimentos consumidos como parte de un plan de alimentación tradicional mexicano. [5]
- Se utilizaron comidas que incorporan estos alimentos para elaborar el plan de alimentación de 5 días que cumple con las recomendaciones de los grupos de alimentos para una dieta de 2,000 calorías.
- Las sustituciones de alimentos y comidas tradicionalmente consumidos en los cuatro subgrupos hispanos restantes (puertorriqueños, cubanos, salvadoreños y dominicanos) fueron identificados como sustituciones opcionales para hacer que el plan de alimentación sea más relevante para los hispanoamericanos en general.
- Se consultó a un nutricionista dietista registrado (RDN) especializado en los patrones de alimentación de los hispanos.

## Referencias

1. NCHS, Encuesta Nacional de examen de salud y nutrición, 2017–2018.
2. Estudio de Salud de la Comunidad Hispana/Estudio de Latinos (HCH/SOL) Equidad en Salud. 2019; 3(1): 319–327.
3. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Guías Alimentarias para estadounidenses (DGA), 2020–2025. Edición 9th. 2020 de diciembre. Disponible en DietaryGuidelines.gov.
4. USDA Centro de Política Nutricional y Promoción. (n.d.). Verduras. MyPlate. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>.
5. Nutrients. 2019 Noviembre; 11(11): 2803.
6. Oficina del Censo de los Estados Unidos, Estimaciones demográficas y de vivienda de ACS.

Se espera que los hispanos constituyan cerca de un tercio de la población estadounidense a mediados del siglo 21.

## Población hispana de los Estados Unidos



El subgrupo hispano más grande en los Estados Unidos son los mexicanos (61.9%) seguido por los puertorriqueños (9.7%). Los restantes subgrupos dominantes son cubanos (3.95%), salvadoreños (3.9%) y dominicanos (3.5%) [6]

## Cómo puede utilizar MiPlato a su manera en su práctica

- *Pregunte a sus pacientes o clientes qué alimentos están consumiendo y cómo los consumen.*
- *Muestre a sus pacientes cómo encajan sus alimentos tradicionales en MiPlato.*
- *Familiarizar a sus pacientes con las recomendaciones de los grupos de alimentos según su nivel de energía necesario.*
- *Discuta las sustituciones de alimentos y recetas con sus pacientes para reducir las grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos, a la vez que maximiza los grupos de alimentos sub consumidos (por ejemplo, frutas, verduras, aceites insaturados, lácteos) y los nutrientes (por ejemplo, fibra dietética, potasio).*
- *Utilice un punto de comienzo para discutir los beneficios de las dietas tradicionales para la salud.*