

Pautas alimentarias para estadounidenses 2015-2020- Octava edición¹

1

Siga un patrón de alimentación saludable durante toda la vida. Todos los alimentos y bebidas que usted elige son importantes. Opte por un patrón de alimentación saludable con un nivel adecuado de calorías. Esto le ayudará a lograr y mantener un peso saludable, le aportará los nutrientes necesarios y reducirá su riesgo de sufrir enfermedades crónicas.

Siga un patrón de alimentación saludable a través del tiempo para ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Un Patrón de Alimentación Saludable Incluye:

- Frutas
- Vegetales
- Proteína
- Lácteos
- Granos
- Aceites

Un Patrón de Alimentación Saludable Limita:

- Grasas Saturadas y Grasas Trans
- Azúcares Agregados
- Sodio

4

Reemplace opciones típicas de alimentos y bebidas con opciones más ricas en nutrientes. Asegúrese de considerar las preferencias personales para mantener los cambios a través del tiempo.

Ejemplo:



Cambio

Elija alimentos y bebidas más saludables. Reemplace los alimentos y bebidas no tan saludables por opciones de todos los grupos de alimentos ricas en nutrientes. Tenga en cuenta sus preferencias personales y culturales, para que sea más fácil lograr y mantener estos cambios.

2

Concéntrese en la variedad, los nutrientes y en la cantidad. Para consumir la cantidad necesaria de nutrientes dentro del límite calórico, elija una variedad de alimentos ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos, y en cantidades recomendadas.

Elija una variedad de alimentos ricos en nutrientes de cada uno de los grupos de alimentos en las cantidades recomendadas.

Ejemplo de Comida:



- Frutas
- Vegetales
- Proteína
- Lácteos
- Granos
- Aceites

5

Apoye los patrones saludables de alimentación para todos. Todas las personas juegan un papel importante para ayudar a generar patrones de alimentación saludable y a respaldarlos en muchos ámbitos alrededor del país: el hogar, la escuela, el trabajo y las comunidades.



3

Limite las calorías que consume de azúcares agregados y grasas saturadas, y disminuya el consumo de sodio. Siga un patrón de alimentación con poco contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio. Ingiera menos alimentos y bebidas con mucho contenido de estos y consuma las cantidades que se ajusten a patrones de alimentación saludable.

Consuma un patrón de alimentación bajo en azúcares agregados, grasas saturadas, y sodio.

Ejemplos de Alimentos con:

- Azúcares Agregados
- Grasas Saturadas
- Sodio



¹Pautas Alimentarias para Estadounidenses de 2015-2020 —Resumen Ejecutivo Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; 2008. N.º de publicación de la ODPHP: U0036. Disponible en <http://www.health.gov/paguidelines>. Consultado el 6 de agosto de 2015.

Guías Alimentarias para Estadounidenses. Novena edición, 2020-2025²



Haga que cada bocado cuente con las Guías Alimentarias para Estadounidenses. Esta es la manera cómo:

1. Siga un patrón dietético saludable en cada etapa de la vida

En todas las etapas de la vida (bebés, niños pequeños, niñez, adolescencia, edad adulta, embarazo, amamantamiento, adultos mayores) nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para comer de manera saludable.

- Aproximadamente durante los 6 meses de la vida, alimente exclusivamente al lactante con leche materna. Continúe alimentando a los bebés con leche materna al menos durante el primer año de vida, y más tiempo si lo desea. Alimente a los bebés con fórmula infantil fortificada con hierro durante el primer año de vida cuando la leche materna no esté disponible. Proporcione a los bebés vitamina D suplementaria comenzando poco después del nacimiento.
- Aproximadamente a los 6 meses de la vida, introduzca alimentos complementarios ricos en nutrientes. Introduzca alimentos alergénicos junto con otros alimentos complementarios. Anime a los

bebés a consumir una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos. Incluya alimentos ricos en hierro y zinc, especialmente para los bebés alimentados con leche materna.

- Desde los 12 meses hasta la edad adulta, siga un patrón dietético saludable a lo largo de su vida para satisfacer las necesidades de nutrientes, y ayudar a lograr un peso saludable y disminuir los riesgos de enfermedades crónicas.

2. Personalice y disfrute de opciones de alimentos y bebidas ricos en nutrientes para reflejar las preferencias personales, las tradiciones culturales y las consideraciones presupuestarias

- Un patrón dietético saludable puede beneficiar a todas las personas independientemente de su edad, raza u origen étnico o estado de salud. Las Guías Alimentarias proporcionan un marco diseñado para adaptarse a las necesidades y preferencias individuales, así como a los hábitos alimentarios de las diversas culturas de los Estados Unidos.

3. Concéntrese en satisfacer las necesidades del grupo de alimentos con alimentos y bebidas ricos en nutrientes y manténganse dentro de los límites de calorías.

Una premisa subyacente de las Guías Alimentarias es que las necesidades nutricionales deben satisfacerse con alimentos y bebidas ricos en nutrientes. Los alimentos ricos en nutrientes proporcionan vitaminas, minerales

¹Departamento de Agricultura de EE. UU. y Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Pautas dietéticas para estadounidenses, 2020-2025. 9ª Edición. Diciembre de 2020. Disponible en [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)

y otros componentes que promueven la salud y tienen poca o ninguna cantidad de azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio. Un patrón dietético saludable consiste en alimentos y bebidas ricos en nutrientes de todos los grupos de alimentos en las cantidades recomendadas y dentro de los límites de calorías.

Los elementos centrales que componen un patrón dietético saludable incluyen:

- Verduras de todo tipo: verde oscuro, rojas, anaranjadas; frijoles, chicharos y lentejas; con féculas; y otras verduras
- Frutas, especialmente frutas enteras
- Granos, al menos la mitad de los cuales son integrales-
- Lácteos, incluidos leche, yogur y queso sin grasas o bajos en grasa, y/o versiones sin lactosa y bebidas de soya certificadas o yogur como alternativas
- Alimentos con proteínas, incluidos los mariscos, carnes magras, aves, huevos; chicharos, frijoles, lentejas; y frutos secos, semillas y productos de soya
- Aceites, incluidos aceites vegetales y aceites en alimentos, como mariscos y frutos secos

4. Limite los alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio; y limite las bebidas alcohólicas.

En cada etapa de la vida cumplir con las recomendaciones de los grupos de alimentos incluso con opciones ricas en nutrientes, requiere satisfacerla mayoría de las

necesidades calóricas diarias y los límites de sodio de una persona. Un patrón dietético saludable no tiene mucho espacio para azúcares añadidos, grasa saturada o sodio, ni para bebidas alcohólicas. Se puede agregar una pequeña cantidad de azúcar añadido, grasa saturada o sodio a los alimentos y bebidas ricos en nutrientes para ayudar a cumplir con las recomendaciones del grupo de alimentos, pero se deben limitar los alimentos y bebidas con alto contenido de estos componentes.

Los límites son:

- Azúcares añadidos: menos del 10 por ciento de las calorías diarias a partir de los 2 años. Evite los alimentos y bebidas con azúcares añadidos para los menores de 2 años.
- Grasa saturada: menos del 10 por ciento de las calorías diarias a partir de los 2 años.
- Sodio: menos de 2,300 mg por día, e incluso menos para niños menores de 14 años.
- Bebidas alcohólicas: los adultos en edad legal para beber alcohol pueden optar por no beber alcohol, o beber alcohol con moderación al limitar la ingesta a 2 bebidas o menos al día para los hombres y 1 bebida o menos al día para las mujeres, cuando se consume alcohol. Beber menos alcohol es mejor para la salud que beber más alcohol. Hay algunos adultos que no deben beber alcohol en absoluto, como las mujeres embarazadas.