



Haga que cada bocado cuente con las *Guías Alimentarias para Estadounidenses*

Guías Alimentarias para Estadounidenses 2020 - 2025

DietaryGuidelines.gov

Resumen ejecutivo

Los alimentos y bebidas que consumen las personas tienen un impacto profundo en su salud. La conexión científica entre los alimentos y la salud ha sido bien documentada durante muchas décadas, con evidencia sustancial y cada vez más sólida que muestra que un estilo de vida saludable, incluido el seguimiento de un patrón dietético saludable, puede ayudar a las personas a lograr y mantener una buena salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas en todas las etapas de la vida: bebés y niños pequeños, niñez y adolescencia, edad adulta, embarazo y amamantando, y adultos mayores. Los elementos centrales de un patrón dietético saludable son notablemente constantes a lo largo de la vida y en todos los resultados de salud.

Desde que se publicó la primera edición en 1980, las *Guías Alimentarias para Estadounidenses* han proporcionado consejos basados en la ciencia sobre qué comer y beber para promover la salud, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y satisfacer las necesidades de nutrientes. La publicación de las *Guías Alimentarias* es un requisito de la Ley Nacional de Investigación y Vigilancia de la Nutrición de 1990, que establece que, al menos cada 5 años, los Departamentos de Agricultura (USDA) y de Servicios Humanos y de Salud (HHS) de EE. UU. deben publicar conjuntamente un informe que contenga información nutricional y dietética y directrices para el público en general. La ley (Ley Pública 101-445, 7 U.S.C. 5341

et seq.) exige que las *Guías Alimentarias* se basen en la preponderancia del conocimiento científico y médico actual. La edición de 2020-2025 de las *Guías Alimentarias* se basa en la edición de 2015, con revisiones fundamentadas en el *Informe científico del Comité Asesor de Guías Alimentarias 2020* y tiene en cuenta los comentarios del público y de las agencias federales.

Las *Guías Alimentarias* están diseñadas para que los encargados de formular políticas y los profesionales de la nutrición y la salud ayuden a todas las personas y sus familias a consumir una dieta saludable y nutricionalmente adecuada. La información en las *Guías Alimentarias* se utiliza para desarrollar, implementar y evaluar políticas y programas federales de alimentación, nutrición y salud. También es la base de los materiales educativos federales sobre nutrición diseñados para el público y para los componentes de educación nutricional de los programas de nutrición del USDA y el HHS. Los gobiernos estatales y locales, las escuelas, la industria alimentaria, otras empresas, los grupos comunitarios y los medios de comunicación también utilizan la información de las *Guías Alimentarias* para desarrollar programas, políticas y comunicados para el público en general.

El objetivo de las *Guías Alimentarias* es promover la salud y prevenir enfermedades. Debido a esta orientación de salud pública, las *Guías Alimentarias* no pretenden

contener directrices clínicas para el tratamiento de enfermedades crónicas. Las enfermedades crónicas son el resultado de una combinación compleja de factores genéticos, biológicos, conductuales, socioeconómicos y ambientales, y las personas con estas afecciones tienen requisitos de atención médica únicos que requieren una supervisión cuidadosa por parte de un profesional de la salud. El conjunto de evidencia científica sobre dieta y salud revisado para informar las *Guías Alimentarias* es representativo de la población de los EE. UU.: incluye personas sanas, personas en riesgo de padecer enfermedades y afecciones crónicas relacionadas con la dieta, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad, y algunas personas que viven con una o más de estas enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Al mismo tiempo, es esencial que las agencias federales, las organizaciones médicas y los profesionales de la salud adapten las *Guías Alimentarias* para satisfacer las necesidades específicas de sus pacientes como parte de un plan de tratamiento individual y multifacético para la enfermedad crónica específica.

Constante y en evolución

Aunque muchas de las recomendaciones se han mantenido relativamente constantes a lo largo del tiempo, las *Guías Alimentarias* también se han basado en ediciones anteriores y han evolucionado a medida que aumentaba el conocimiento científico. Las *Guías Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025* reflejan esto de tres formas importantes.

La primera es su reconocimiento de que las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la obesidad y algunos tipos de cáncer, son muy frecuentes entre los estadounidenses y representan un importante problema de salud pública. Hoy en día, más de la mitad de los adultos padecen una o más enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Como resultado, las ediciones recientes de las *Guías Alimentarias* se han centrado en personas sanas, así como en personas con sobrepeso u obesidad y en personas con riesgo de padecer enfermedades crónicas. Una premisa fundamental de las *Guías Alimentarias, 2020-2025* es que casi todos, sin importar su estado de salud, pueden beneficiarse de cambiar las opciones de alimentos y bebidas para apoyar mejor los patrones dietéticos saludables.

La segunda es su enfoque en los patrones dietéticos. Los investigadores y los expertos en salud pública, incluidos los dietistas registrados, entienden que los nutrientes y los alimentos no se consumen de forma aislada. Más bien, las personas los consumen en varias combinaciones a lo largo del tiempo (un patrón dietético) y estos alimentos y bebidas actúan de manera sinérgica para afectar la salud. Las *Guías Alimentarias para Estadounidenses, 2015-2020* ponen en práctica este conocimiento al centrar sus recomendaciones en consumir con un patrón dietético saludable. Las *Guías Alimentarias, 2020-2025* enfatizan la importancia de un patrón dietético saludable como un todo, en lugar de los nutrientes individuales, los alimentos o los grupos de alimentos de forma aislada.

La tercera es su enfoque en todas las etapas de la vida. Esta edición de las *Guías Alimentarias* destaca la importancia de fomentar patrones alimentarios saludables en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta. Hace recomendaciones sobre patrones dietéticos saludables por etapa de la vida, identificando las necesidades específicas de cada etapa de la vida y considerando las características de los patrones dietéticos saludables que deben llevarse a cabo en la siguiente etapa de la vida. Por primera vez desde la edición de 1985, las *Guías Alimentarias, 2020-2025* incluyen recomendaciones para patrones dietéticos saludables para bebés y niños pequeños.

Las Guías

Las *Guías Alimentarias, 2020-2025* proporcionan cuatro Guías generales que fomentan los patrones de alimentación saludables en cada etapa de la vida y reconocen que las personas necesitarán hacer cambios en sus elecciones de alimentos y bebidas para lograr un patrón saludable. Las Guías también enfatizan explícitamente que un patrón dietético saludable no es una prescripción rígida. Más bien, las Guías son un marco personalizable de elementos básicos dentro del cual las personas toman decisiones personalizadas y asequibles que satisfagan sus preferencias personales, culturales y tradicionales. Se proporcionan varios ejemplos de patrones dietéticos saludables que traducen e integran las recomendaciones en formas generales de alimentación saludable. Las Guías están respaldadas por Recomendaciones clave que brindan mayor orientación sobre una alimentación saludable a lo largo de la vida.

Las Guías

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 y niños pequeños, niñez, adolescencia, edad adulta, embarazo, amamantando y adultos mayores) nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para comer de manera saludable.

- **Aproximadamente durante los primeros 6 meses de vida**, Aproximadamente durante los primeros 6 meses de vida, alimente exclusivamente a los lactantes con leche materna. Continúe alimentando a los bebés con leche materna durante al menos 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**, introduzca alimentos complementarios ricos en nutrientes. Introduzca alimentos potencialmente 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, ayudar a lograr un peso corporal saludable y reducir el riesgo 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 actual. 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 manténgase dentro de los límites de calorías.

Una premisa subyacente de las *Guías Alimentarias* es que las necesidades nutricionales deben satisfacerse principalmente con alimentos y bebidas, específicamente alimentos y bebidas ricos en nutrientes. Los alimentos ricos en nutrientes proporcionan vitaminas, minerales y otros componentes que promueven la salud y tienen poca o ninguna cantidad de azúcares añadidos, grasa saturada y 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; rojo y anaranjado; frijoles, chícharos y lentejas; con fécula; y otras verduras
- **Frutas**, especialmente frutas enteras
- **Granos**, al menos la mitad de los cuales son integrales
- **Lácteos**, incluidos leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa, y/o versiones sin lactosa y bebidas de soya fortificadas y yogur como alternativas
- **Alimentos con proteínas**, incluidos los mariscos; carnes magras, aves y huevos; frijoles, chícharos y 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 y bebidas con alto contenido de azúcares añadidos, grasa saturada 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 satisfacer la 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 azúcares añadidos, 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.



Términos que debe conocer

Se utilizan varios términos a lo largo de las *Guías Alimentarias* y son esenciales para comprender las Guías y ponerlas en práctica. Estos términos se definen aquí:

- **Patrón dietético:** La combinación de alimentos y bebidas que constituyen la ingesta dietética completa de un individuo a lo largo del tiempo. Puede ser una descripción de una forma habitual de comer o una descripción de una combinación de alimentos recomendados para el consumo.
- **Rico en nutrientes:** Los alimentos y bebidas ricos en nutrientes proporcionan vitaminas, minerales y otros componentes que promueven la salud y tienen poca cantidad de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Verduras, frutas, granos integrales, mariscos, huevos, frijoles, chícharos y lentejas, frutos secos y semillas sin sal, productos lácteos sin grasa y bajos en grasa, carnes magras y aves de corral, cuando se preparan con pocos o ningunos azúcares añadidos, grasa saturada y sodio, son alimentos ricos en nutrientes.

Para la mayoría de las personas, sin importar su edad o estado de salud, lograr un patrón dietético saludable requerirá cambios en las opciones de alimentos y bebidas. Algunos de estos cambios se pueden lograr haciendo sustituciones sencillas, mientras que otros requerirán un mayor esfuerzo para lograrlos. Esta edición de las *Guías Alimentarias* presenta una guía general sobre la elección de alimentos y bebidas ricos en nutrientes en lugar de opciones menos saludables, y también analiza las consideraciones nutricionales especiales para las personas en cada etapa de la vida: bebés y niños pequeños, niños y adolescentes, adultos, mujeres embarazadas o amamantando y adultos mayores.

Aunque los individuos finalmente deciden qué y cuánto consumir, sus relaciones personales; los entornos en los que viven, aprenden, trabajan, juegan y se reúnen; y otros factores contextuales, incluida su capacidad para acceder de manera constante a alimentos saludables y asequibles, influyen fuertemente en sus elecciones. Los profesionales de la salud, las comunidades, las empresas y las industrias, las organizaciones, el gobierno y otros segmentos de la sociedad tienen un papel que desempeñar para ayudar a las personas y a las familias a tomar decisiones compatibles con las *Guías Alimentarias* y garantizar que todas las personas tengan acceso a un suministro de alimentos saludables y asequibles. Los recursos, incluidos los programas federales que apoyan a los hogares, independientemente de su tamaño y composición, para elegir una dieta saludable y mejorar el acceso a alimentos saludables, se destacan a lo largo de esta edición de las *Guías Alimentarias para Estadounidenses*.