

Pautas dietéticas para estadounidenses





Mensaje de los Secretarios

Bienvenido a las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2025-2030.

Estas directrices marcan el restablecimiento más significativo de la política nutricional federal en la historia de nuestra nación.

El mensaje es simple: come comida real.

Para que Estados Unidos vuelva a ser saludable, debemos volver a lo básico. Los hogares estadounidenses deben priorizar dietas basadas en alimentos integrales y ricos en nutrientes: proteínas, lácteos, verduras, frutas, grasas saludables y cereales integrales. Junto con una reducción drástica de los alimentos altamente procesados, cargados de carbohidratos refinados, azúcares añadidos, exceso de sodio, grasas no saludables y aditivos químicos, este enfoque puede cambiar la trayectoria de la salud de muchos estadounidenses.

Estados Unidos se encuentra en medio de una emergencia sanitaria. Casi el 90% del gasto en salud se destina al tratamiento de personas con enfermedades crónicas.¹ Muchas de estas enfermedades no son un destino genético; son el resultado predecible de la dieta estadounidense estándar, una dieta que, con el tiempo, se ha vuelto dependiente de alimentos altamente procesados y se ha combinado con un estilo de vida sedentario.

Las consecuencias han sido devastadoras. Más del 70 % de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad.² Casi uno de cada tres adolescentes estadounidenses de entre 12 y 17 años tiene prediabetes.³ Las enfermedades crónicas causadas por la dieta ahora descalifican a un gran número de jóvenes estadounidenses del servicio militar, lo que socava la preparación nacional y corta una vía histórica hacia las oportunidades y la movilidad ascendente.⁴

Durante décadas, los incentivos federales han promovido alimentos de baja calidad y altamente procesados, así como la intervención farmacéutica, en lugar de la prevención. Esta crisis es el resultado de malas decisiones políticas, una investigación nutricional insuficiente y la falta de coordinación entre los socios federales, estatales, locales y privados.

Esto cambia hoy.

Estamos reajustando nuestro sistema alimentario para apoyar a los agricultores, ganaderos y empresas estadounidenses que cultivan y producen alimentos reales, y la administración Trump está trabajando para garantizar que todas las familias puedan costearlos.

Estamos volviendo a poner la comida real en el centro de la dieta estadounidense. Comida real que nutre el cuerpo. Comida real que restaura la salud. Comida real que aporta energía y fomenta el movimiento y el ejercicio. Comida real que fortalece.

Bajo el liderazgo del presidente Trump, estamos restaurando el sentido común, la integridad científica y la responsabilidad en las políticas federales de alimentación y salud, y estamos recuperando la pirámide alimentaria y devolviéndola a su verdadero propósito de educar y nutrir a todos los estadounidenses.

Estas directrices instan a todos los estadounidenses a consumir más alimentos auténticos. Exhortan a agricultores, ganaderos, profesionales de la salud, aseguradoras, educadores, líderes comunitarios, la industria y legisladores de todos los niveles de gobierno a sumarse a este esfuerzo crucial.

Juntos, podemos cambiar nuestro sistema alimentario para alejarlo de las enfermedades crónicas y acercarlo a la densidad de nutrientes, la nutrición, la resiliencia y la salud a largo plazo.

El futuro de Estados Unidos depende de lo que cultivamos, lo que servimos y lo que elegimos comer.

Ésta es la base que hará que Estados Unidos vuelva a ser saludable.

Robert F. Kennedy, Jr.
Secretario del Departamento de
Salud y Servicios Humanos de
los Estados Unidos

Brooke L. Rollins Secretaria del
Departamento de Agricultura
de los Estados Unidos

¹ <https://www.cdc.gov/enfermedades-cronicas/investigacion-de-datos/facts-stats/index.html>
<https://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesidad-sobrepeso.htm>

² <https://gis.cdc.gov/grasp/diabetes/diabetesatlas-spotlight.html>
<https://www.cdc.gov/physical-activity/php/military-readiness/unfit-to-serve.html>



Come la cantidad adecuada para ti

- + Las calorías que necesitas dependen de tu edad, sexo, altura, peso y nivel de actividad física.
- + Preste atención al tamaño de las porciones, especialmente de los alimentos y bebidas con mayor contenido calórico.
- + La hidratación es clave para la salud general. Elija agua (con o sin gas) y bebidas sin azúcar.



Prioriza los alimentos proteicos en cada comida

- + Priorizar alimentos proteicos de alta calidad y ricos en nutrientes como parte de un patrón dietético saludable.
- + Consuma una variedad de alimentos proteicos de origen animal, incluidos huevos, aves, mariscos y carnes rojas, así como una variedad de alimentos proteicos de origen vegetal, incluidos frijoles, guisantes, lentejas, legumbres, nueces, semillas y soja.
- + Cambie los métodos de cocción fritos por métodos de cocción horneados, a la parrilla, asados, salteados o a la parrilla.
- + Consuma carne sin azúcares añadidos, carbohidratos refinados, almidones ni aditivos químicos, o con cantidades limitadas. Si lo prefiere, condimente con sal, especias y hierbas.
- + Objetivos de porciones de proteína: 1,2 a 1,6 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal por día, ajustándose según sea necesario en función de sus requerimientos calóricos individuales.



Consumir lácteos

- + Al consumir lácteos, incluya lácteos enteros sin azúcares añadidos. Los lácteos son una excelente fuente de proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.
- + Objetivos de porciones de productos lácteos: 3 porciones por día como parte de un patrón dietético de 2000 calorías, ajustándolo según sea necesario en función de sus requerimientos calóricos individuales.

Salud intestinal

- + Tu intestino contiene billones de bacterias y otros microorganismos llamados microbioma. Una dieta saludable favorece un microbioma equilibrado y una digestión saludable. Los alimentos altamente procesados pueden alterar este equilibrio, mientras que las verduras, las frutas, los alimentos fermentados (p. ej., chucrut, kimchi, kéfir, miso) y los alimentos ricos en fibra favorecen un microbioma diverso, lo cual puede ser beneficioso para la salud.



Coma verduras y frutas durante todo el día

- + Coma una variedad de frutas y verduras coloridas y ricas en nutrientes.
- + Consuma las verduras y frutas enteras en su forma original. Lávelas bien antes de consumirlas crudas o cocidas.
- + Las verduras o frutas congeladas, secas o enlatadas sin azúcares añadidos o con muy pocos azúcares añadidos también pueden ser buenas opciones.
- + Si lo prefiere, condimente con sal, especias y hierbas.

El jugo de fruta o verdura al + 100% debe consumirse en porciones limitadas o diluido con agua.

+ Objetivos de porciones de frutas y verduras para un patrón dietético de 2000 calorías, ajustándolos según sea necesario en función de sus requerimientos calóricos individuales:

- Verduras: 3 raciones al día -
- Frutas: 2 raciones al día



Incorporar grasas saludables

- + Las grasas saludables abundan en muchos alimentos integrales, como carnes, aves, huevos, mariscos ricos en omega-3, nueces, semillas, productos lácteos enteros, aceitunas y aguacates.
- + Al cocinar con grasas o añadirles a las comidas, priorice los aceites con ácidos grasos esenciales, como el aceite de oliva. Otras opciones incluyen mantequilla o sebo de res.

+ En general, el consumo de grasas saturadas no debe superar el 10 % del total de calorías diarias. Limitar significativamente el consumo de alimentos altamente procesados ayudará a alcanzar este objetivo. Se necesita más investigación de alta calidad para determinar qué tipos de grasas alimentarias contribuyen mejor a la salud a largo plazo.



Centrarse en los cereales integrales

- + Priorizar los cereales integrales ricos en fibra.+ Reducir significativamente el consumo de carbohidratos altamente procesados y refinados, como el pan blanco, las opciones de desayuno listas para comer o envasadas, las tortillas de harina y las galletas saladas.

+ Objetivos de porciones de granos integrales: 2 a 4 porciones por día, ajustándolas según sea necesario en función de sus requerimientos calóricos individuales.



Limite los alimentos altamente procesados, los azúcares añadidos y los carbohidratos refinados

+ Evite los alimentos altamente procesados, envasados, preparados, listos para comer u otros alimentos salados o dulces, como papas fritas, galletas y dulces con azúcares añadidos y sodio (sal). En su lugar, priorice los alimentos ricos en nutrientes y las comidas caseras. Al salir a comer, elija opciones ricas en nutrientes.

+ Limite los alimentos y bebidas que incluyan sabores artificiales, colorantes derivados del petróleo, conservantes artificiales y edulcorantes no nutritivos bajos en calorías.

+ Evite las bebidas azucaradas, como refrescos, bebidas de frutas y bebidas energéticas.

+ Si bien ninguna cantidad de azúcares agregados o edulcorantes no nutritivos se recomienda ni se considera parte de una dieta saludable o nutritiva, una comida no debe contener más de 10 gramos de azúcares agregados.

+ Al seleccionar refrigerios, los límites de azúcar añadido deben cumplir con los límites de la declaración "Saludable" de la FDA. Por ejemplo, los refrigerios de granos (p. ej., galletas saladas) no deben exceder los 5 gramos de azúcar añadido por cada 34 de onza de equivalente de grano integral, y los refrigerios lácteos (p. ej., yogur) no deben exceder los 2.5 gramos de azúcar añadido por cada 2/3 de taza de equivalente.

Azúcares añadidos

+ Para ayudar a identificar las fuentes de azúcares añadidos, busque i ngredientes que incluyan la palabra “azúcar” o “jarabe” o que terminen en “-osa”.

+ Los azúcares añadidos pueden aparecer en las etiquetas de ingredientes con diversos nombres, como jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de agave, jarabe de maíz, jarabe de arroz, fructosa, glucosa, dextrosa, sacarosa, azúcar de caña, azúcar de remolacha, azúcar turbinado, maltosa, lactosa, concentrado de jugo de fruta, miel y melaza. Algunos ejemplos de edulcorantes no nutritivos son el aspartamo, la sucralosa, la sacarina, el xilitol y el acesulfamo K.

+ Algunos alimentos y bebidas, como las frutas y la leche natural, contienen azúcares naturales. Los azúcares presentes en estos alimentos no se consideran azúcares añadidos.



Limite las bebidas alcohólicas

- + Consuma menos alcohol para una mejor salud general.
- + Las personas que deben evitar por completo el alcohol incluyen a las mujeres embarazadas, las personas que se están recuperando de un trastorno por consumo de alcohol o que no pueden controlarlo.

La cantidad que beben y las personas que toman medicamentos o tienen afecciones médicas que pueden interactuar con el alcohol. Para quienes tienen antecedentes familiares de alcoholismo, tengan en cuenta el consumo de alcohol y las conductas adictivas asociadas.

Sodio

- + El sodio y los electrolitos son esenciales para la hidratación. La población general, de 14 años o más, debe consumir menos de 2300 mg de sodio al día. Las personas muy activas pueden beneficiarse de una mayor ingesta de sodio para compensar las pérdidas por sudor.
- + Para los niños, las recomendaciones varían según la edad:
 - De 1 a 3 años: menos de 1200 mg por día -
 - De 4 a 8 años: menos de 1500 mg por día -
 - De 9 a 13 años: menos de 1800 mg por día
- + Se deben evitar los alimentos altamente procesados con alto contenido de sodio.



Poblaciones especiales y consideraciones

Infancia y primera infancia (nacimiento a 4 años)

+ Durante los primeros 6 meses de vida, alimente a su bebé solo con leche materna. Si no dispone de leche materna, aliméntelo con fórmula infantil fortificada con hierro.

+ Continúe amamantando mientras la madre y el niño lo deseen mutuamente, durante 2 años o más. Si alimenta o complementa a su bebé con fórmula infantil, deje de alimentarlo con fórmula infantil a los 12 meses y dele leche entera.

+ Todos los bebés amamantados, así como aquellos que consumen menos de 950 ml de fórmula infantil al día, deben recibir un suplemento diario de vitamina D oral de 400 UI poco después del nacimiento. Consulte con su profesional de la salud sobre la suplementación con vitamina D.

+ Algunos bebés necesitan suplementos de hierro. Consulte con su profesional de la salud sobre los suplementos de hierro.

+ Alrededor de los 6 meses, los bebés pueden comenzar a ingerir alimentos sólidos. Es fundamental continuar con la lactancia materna o la alimentación con fórmula mientras se introducen los sólidos. La leche materna o la fórmula infantil siguen siendo la principal fuente de nutrición para su bebé hasta los 12 meses.

- Si su bebé tiene un alto riesgo de alergia al maní (debido a la presencia de eczema grave y/o alergia al huevo), hable con su profesional de atención médica sobre la introducción del maní lo antes posible.

Entre los 4 y los 6 meses. Esto se puede lograr mezclando una pequeña cantidad de mantequilla de cacahuete con leche materna o de fórmula, diluyéndola hasta obtener una consistencia segura y dándosela con cuchara. Para bebés con eccema leve o moderado, introduzca alimentos que contengan cacahuete alrededor de los 6 meses de edad.

+ Introduzca alimentos potencialmente alergénicos, como mantequillas de frutos secos, huevos, mariscos y trigo, junto con otros alimentos complementarios alrededor de los 6 meses. Consulte con el profesional de la salud de su bebé sobre el riesgo de alergias alimentarias y las maneras seguras de introducir estos alimentos.

+ Los bebés deben recibir una variedad diversa de alimentos ricos en nutrientes en texturas apropiadas, evitando al mismo tiempo los alimentos pobres en nutrientes y altamente procesados.

+ Algunos ejemplos de alimentos ricos en nutrientes que se pueden introducir durante el período de alimentación complementaria incluyen:

- Carne, aves y mariscos - Verduras y frutas -
Yogur y queso enteros - Granos integrales -
Legumbres y alimentos que contengan frutos secos o semillas preparados de forma segura y apropiada para bebés

+ Evite los azúcares añadidos durante la infancia y la niñez temprana.



Introducción de alimentos a bebés y niños pequeños

+ Cada niño es diferente. Busca estas señales de que tu hijo está listo para empezar a comer:

- Se sienta solo o con apoyo
- Puede controlar su cabeza y cuello
- Intenta agarrar objetos pequeños, como juguetes o comida
- Se lleva objetos a la boca
- Abre la boca cuando se le ofrece comida
- Mueve la comida de la parte delantera a la trasera de la lengua para tragar
- Traga la comida en lugar de empujarla hacia su barbilla

+ Los padres y cuidadores pueden fomentar una alimentación saludable ofreciendo alimentos nuevos varias veces (pueden necesitarse entre 8 y 10 exposiciones antes de que un niño pequeño esté dispuesto a probar un alimento nuevo) y modelando conductas alimentarias saludables.

Infancia media (5 a 10 años)

+ Concéntrese en alimentos integrales y ricos en nutrientes, como alimentos proteicos, lácteos, verduras, frutas, grasas saludables y cereales integrales.

+ Los productos lácteos enteros son importantes para los niños porque ayudan a satisfacer sus necesidades energéticas y favorecen el desarrollo del cerebro.

+ Evite las bebidas con cafeína.+ No se recomienda ninguna cantidad de azúcares añadidos.+ Haga que cocinar sea divertido y una parte habitual de la rutina del hogar.

Adolescencia (11–18 años)

+ La adolescencia es un período de rápido crecimiento con mayores necesidades de energía, proteínas, calcio y hierro, especialmente en las niñas debido a la menstruación. Un nivel adecuado de calcio y vitamina D es vital para alcanzar la masa ósea máxima.

+ Los adolescentes deben consumir alimentos ricos en nutrientes, como productos lácteos, verduras de hoja verde y alimentos animales ricos en hierro, al tiempo que limitan significativamente las bebidas azucaradas y

Bebidas energéticas y evitar alimentos altamente procesados. Cuando el acceso a alimentos ricos en nutrientes es limitado, podrían necesitarse alimentos fortificados o suplementos bajo supervisión médica.

+ Anime a los adolescentes a participar activamente en la compra y la preparación de alimentos para que aprendan a elegir alimentos saludables para toda la vida.



Jóvenes adultos

+ Seguir las Guías Alimentarias contribuirá a una salud óptima durante este período, lo que incluye reducir el riesgo de aparición o progresión de enfermedades crónicas y favorecer otros aspectos de la salud. El cerebro continúa madurando durante la adultez temprana. Si bien los aumentos más significativos en la densidad ósea ocurren durante la adolescencia, optimizar...

La salud ósea para alcanzar la masa ósea máxima y la fuerza ósea máxima es esencial. Además, seguir las Guías Alimentarias puede favorecer la salud reproductiva tanto de mujeres como de hombres, con especial énfasis en las grasas saludables, el hierro y el folato para las mujeres, y las grasas saludables y las proteínas para los hombres.

Mujeres embarazadas

+ El embarazo aumenta las necesidades de nutrientes para apoyar la salud materna y el crecimiento fetal, siendo el hierro, el folato y el yodo las principales prioridades.
+ Las mujeres embarazadas deben consumir alimentos diversos y ricos en nutrientes, incluidas carnes ricas en hierro, verduras y legumbres ricas en folato, huevos ricos en colina y frutas y verduras ricas en calcio.

lácteos y mariscos ricos en omega-3 y con bajo contenido de mercurio (por ejemplo, salmón, sardinas, trucha).

+ Las mujeres deben hablar con su profesional de la salud sobre la posibilidad de tomar una vitamina prenatal diaria durante el embarazo.

Mujeres lactantes

+ La lactancia aumenta las necesidades de energía y nutrientes para favorecer la producción de leche y la salud materna. Las mujeres que amamantan deben consumir una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes, incluyendo fuentes de proteínas ricas en vitamina B₁₂, como carnes, aves,

huevos y productos lácteos; mariscos ricos en omega-3; legumbres ricas en folato y verduras ricas en vitamina A.

+ Las mujeres deben hablar con su profesional de la salud sobre si pueden ser necesarios suplementos dietéticos durante la lactancia.

Adultos mayores

Algunos adultos mayores necesitan menos calorías, pero aun así requieren cantidades iguales o mayores de nutrientes clave como proteínas, vitamina B, vitamina D y calcio. Para satisfacer estas necesidades, deben priorizar alimentos ricos en nutrientes como lácteos, carnes, mariscos,

Huevos, legumbres y alimentos vegetales integrales (verduras y frutas, cereales integrales, frutos secos y semillas). Cuando la ingesta o absorción alimentaria es insuficiente, pueden requerirse alimentos fortificados o suplementos bajo supervisión médica.



Personas con enfermedades crónicas

+ Seguir las Guías Alimentarias puede ayudar a prevenir la aparición o retrasar la progresión de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes tipo 2. Si padece una enfermedad crónica, consulte con su profesional de la salud para ver si necesita adaptar las Guías Alimentarias a sus necesidades específicas.

+ Las personas con ciertas enfermedades crónicas pueden experimentar mejores resultados de salud al seguir una dieta baja en carbohidratos. Colabore con su profesional de la salud para identificar y adoptar una dieta adecuada para usted y su estado de salud.

Vegetarianos y veganos

+ Consuma una variedad de alimentos integrales, especialmente alimentos ricos en proteínas, como los lácteos, huevos, frijoles, guisantes, lentejas, legumbres, nueces, semillas, tofu o tempeh.

+ Limite significativamente los alimentos veganos o vegetarianos altamente procesados que pueden incluir grasas, azúcares y sal añadidos.

+ Preste mucha atención a las posibles deficiencias nutricionales al seguir una dieta vegetariana o vegana. Las dietas vegetarianas suelen tener deficiencia de vitaminas D y E, colina y hierro, mientras que las dietas veganas...

Presentan deficiencias más amplias de vitaminas A, D, E, B₆ y B₁₂; riboflavina; niacina; colina; calcio; hierro; magnesio; fósforo; potasio; zinc; y proteínas. Monitoree periódicamente el estado nutricional, especialmente de hierro, vitamina B₁₂, vitamina D, calcio y yodo.

+ Para evitar deficiencias de nutrientes, priorice la suplementación específica, diversifique las fuentes de proteína vegetal para lograr el equilibrio de aminoácidos y mejore la biodisponibilidad mineral mediante técnicas de preparación de alimentos.