

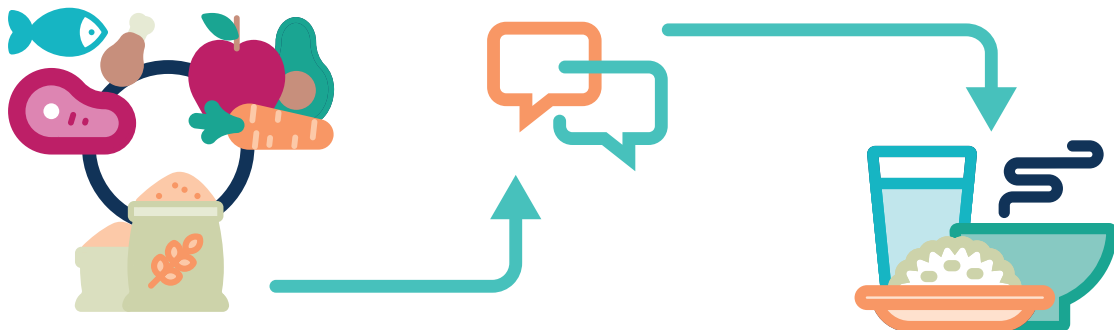
Resumen de las Guías alimentarias para los estadounidenses (DGA)

¿Qué alimentos debe comer? ¿Qué alimentos debe limitar? ¿Qué hay que seguir investigando?

Los alimentos y bebidas que usted consume afectan su salud. En las [Guías alimentarias para los estadounidenses*](#) (DGA), que se publican cada cinco años desde 1980, se fomenta un patrón alimenticio saludable en todas las etapas de la vida. Estas guías deben personalizarse para incluir preferencias personales, tradiciones culturales y presupuestos. Este recurso ofrece un resumen de los cambios más recientes entre las Guías alimentarias para los estadounidenses (DGA) 2020–2025 y las nuevas DGA 2025–2030. Incluye qué alimentos deben consumir los adultos para mantener una buena salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, qué alimentos deben limitarse en una dieta estándar de 2,000 calorías y cómo abordar las recomendaciones contradictorias.

¿Por qué cambian las Guías alimentarias para los estadounidenses (DGA)? ¿Cómo se comunican estos cambios?

Las DGA cambian en respuesta a nuevas investigaciones relacionadas con la alimentación, las personas y la salud pública. Por lo general, las nuevas DGA se publican con una explicación detallada del proceso, la investigación y los datos científicos que justifican los cambios respecto a las DGA anteriores. Esta información ayuda a los profesionales de la salud y a los programas de nutrición, como las comidas escolares, a poner en práctica recomendaciones basadas en datos científicos. Las DGA de 2025–2030, publicadas en enero de 2026, no siguieron este proceso.



* Las fuentes citadas en este medio están en inglés. Use la función de traducción de su navegador para mostrarlas en español.



COMA	¿Hay alguna diferencia entre las DGA del 2020 y las del 2025?	Lo que debe saber y hacer
 <p>Frutas y verduras</p>	<p>En ambas DGA se promueve el consumo de frutas y verduras como parte de una dieta saludable. Aunque las recomendaciones de raciones varían entre las dos guías, en general, en ambas se recomienda incluir una buena cantidad de frutas y verduras en la alimentación.</p>	<p>Siga centrándose en alimentos ricos en nutrientes, como frutas y verduras, como parte de una dieta saludable.</p> <p>Coma frutas y verduras de diferentes colores en su forma original. Lávelas bien antes de comerlas o cocinarlas.</p> <p>Las frutas o verduras congeladas, secas o enlatadas sin azúcares añadidos también son buenas opciones.</p>
 <p>Granos</p>	<p>En las DGA se anima a consumir más granos integrales que refinados. Sin embargo, en las nuevas DGA, las raciones diarias recomendadas de granos integrales son más reducidas y no se incluyen medidas específicas, lo que puede dificultar la comprensión de términos como “porciones” y “tamaño de la ración”.</p>	<p>Los granos integrales, como el pan integral, el arroz integral, la avena o la quinoa, deberían ser al menos la mitad de los granos que consume cada día.</p> <p>Deles prioridad a los granos integrales ricos en fibra y coma menos granos refinados, como el pan blanco, el arroz blanco y la mayoría de las pastas, que tienen menos fibra y menos nutrientes esenciales.</p>
 <p>Proteína</p>	<p>En las nuevas DGA se promueve el consumo de más proteínas, pero la mayoría de los estadounidenses ya cumplen o superan estas recomendaciones. En las nuevas DGA también se promueve el consumo de proteína animal, en particular la carne roja, en lugar de proteína vegetal, como frijoles, guisantes y lentejas. A diferencia de las proteínas vegetales, la carne roja es rica en grasas saturadas y puede ser más cara.</p>	<p>La proteína es una parte importante de una dieta balanceada.</p> <p>Incorpore diferentes alimentos magros y ricos en proteínas en sus comidas, y siga siendo prudente con las carnes procesadas o con alto contenido de grasa.</p>
 <p>Lácteos</p>	<p>Las nuevas DGA recomiendan el consumo de lácteos enteros, mientras que las DGA de 2020 recomendaban lácteos sin grasa o bajos en grasa. Las investigaciones no han llegado a una conclusión definitiva sobre cómo la grasa saturada en la leche afecta la salud.**</p>	<p>Los lácteos* son una fuente importante de vitaminas y minerales esenciales, como calcio, fósforo, vitaminas A y D, vitaminas del grupo B y proteínas. Tanto la leche desnatada como la entera contienen la misma cantidad de estos nutrientes.</p> <p>Los lácteos enteros contienen más grasas saturadas y calorías que las opciones más bajas en grasa. Independientemente del tipo de leche que elija, es importante limitar la ingesta de grasas saturadas a no más del 10 % del total de calorías diarias.</p>

** Si es alérgico a las proteínas lácteas, no puede beber leche por otras razones médicas o sigue una dieta vegana, las alternativas de leche vegetal pueden ser un sustituto adecuado de los productos lácteos. Pero no todas las leches vegetales son iguales, y muchas tienen menos nutrientes que la leche normal. Elija un producto rico en calcio y vitamina D, como la leche de soja, o consulte con un médico o dietista para encontrar la mejor opción que se adapte a sus necesidades nutricionales.

LIMITE	¿Hay alguna diferencia entre las DGA del 2020 y las del 2025?	Lo que debe saber y hacer
 <p>Alimentos altamente procesados y azúcares añadidos</p>	<p>En ambas DGA se anima a limitar los alimentos altamente procesados, sobre todo aquellos con azúcares añadidos y exceso de sodio. Sin embargo, en las nuevas DGA se indica que todos los niños menores de 10 años deben evitar los azúcares añadidos. La versión anterior indicaba este límite para bebés y niños pequeños hasta los 2 años.</p>	<p>Evite los alimentos altamente procesados, como refrescos, papas fritas y caramelos, que contienen pocos o ningún ingrediente natural real.</p> <p>Limite los azúcares añadidos, que aportan muchas calorías y no tienen ningún valor nutricional. Para identificar los azúcares añadidos, busque ingredientes que incluyan la palabra “sugar” (azúcar) o “syrup” (jarabe) o que terminen en “-ose” (-osa).</p> <p>Limite la ingesta de azúcar añadido a no más del 10 % del total de calorías diarias o a no más de 10 g por comida.</p>
 <p>Grasas saturadas</p>	<p>En ambas DGA se recomienda limitar la ingesta de grasas saturadas a no más del 10 % del total de calorías diarias. Sin embargo, en las nuevas DGA se afirma que la mantequilla y el sebo de res son “grasas saludables”, lo cual no es compatible con las investigaciones que muestran que son altas en grasas saturadas y aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas.</p>	<p>Limite las grasas saturadas en su dieta. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en productos de origen animal y suelen ser sólidos a temperatura ambiente, como carne roja, lácteos enteros, alimentos fritos y pizza.</p> <p>Limite el consumo de grasas saturadas a no más del 10 % del total de calorías y dé prioridad a grasas más saludables, como los aguacates, los frutos secos, los aceites vegetales y los mariscos.</p>

Este recurso es una colaboración entre Public Health Communications Collaborative y Healthy Eating Research. Para obtener más información sobre la alimentación saludable, visite HealthyEatingResearch.org.