

MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición! Para celebrarlo, decidimos revisar la nueva edición de las "Guías Alimentarias para los Estadounidenses". Desde 1980, se han publicado guías cada cinco años para enseñar a los estadounidenses cómo comer para una salud óptima. Este año, se publicaron las Guías Alimentarias, con el mensaje principal: "Come alimentos reales".

¿Qué dicen las nuevas directrices?

Las directrices 2025-2030 recomiendan que los estadounidenses prioricen las proteínas en cada comida, consuman frutas y verduras a lo largo del día, se centren en los cereales integrales, incorporen grasas saludables y minimicen los alimentos con alto contenido de azúcares añadidos y sodio. También animan a incorporar una variedad de alimentos de cada grupo en la dieta diaria.

¿Qué ha cambiado con respecto a las directrices anteriores?

Además de los cambios en la guía visual que acompaña a las Guías Alimentarias, la mayoría de los consejos de la nueva edición son coherentes con los de ediciones anteriores. Las versiones anteriores también priorizaban las proteínas y fomentaban el consumo de frutas y verduras. La mayor parte del cambio reside en el énfasis en las fuentes de esos nutrientes.

Por ejemplo, las nuevas recomendaciones sobre proteínas priorizan las fuentes de origen animal, mientras que las versiones anteriores fomentaban un enfoque más basado en plantas.

Otra diferencia es el énfasis en los lácteos enteros (las directrices anteriores orientaban a los estadounidenses hacia opciones lácteas bajas en grasa o sin grasa). Esto puede ser difícil de poner en práctica, ya que desde hace tiempo se ha establecido un límite en la ingesta recomendada de grasas saturadas de no más del 10 % de las calorías diarias. Si consume muchos lácteos enteros (que contienen más grasas saturadas que los lácteos bajos en grasa o sin grasa), existe un gran potencial de superar el límite del 10 %.

Necesidades nutricionales para adultos mayores

Las Guías Alimentarias también incluyen recomendaciones específicas para adultos mayores. Indican que los adultos mayores pueden necesitar menos calorías, pero requieren cantidades iguales o mayores de otros nutrientes, como proteínas, vitamina B12, vitamina D y calcio. Para satisfacer estas necesidades, los adultos mayores 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). Quienes no obtienen todos los nutrientes necesarios de su dieta pueden necesitar alimentos fortificados o suplementos bajo supervisión médica.

¿A quiénes afectan las Guías Alimentarias?

¡A más personas de las que imaginas! Las Guías Alimentarias afectan los almuerzos escolares, los centros de salud financiados por el gobierno federal e incluso el programa de Comidas a Domicilio. Nuestras comidas cumplen con los estándares nutricionales estatales y federales de proteínas, frutas, verduras y calcio. Además, son bajas en grasas saturadas y aptas para una dieta sin sal añadida.

FIND US ON



https://cales.arizona.edu/news/new-food-pyramid-explained chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefndmka/https://cdn.realfood.gov/DGA_508.pdf

NATIONAL NUTRITION MONTH

March is National Nutrition Month! In celebration, we decided to review the new edition of the “Dietary Guidelines for Americans”. Since 1980, guidelines have been released every five years to help teach Americans how to eat for optimal health. This year, the Dietary Guidelines were released, leading with the message: “Eat real food”.

What do the new guidelines say?

The 2025-2030 guidelines recommend that Americans prioritize protein at each meal, eat fruits and vegetables throughout the day, focus on whole grains, incorporate healthy fats, and minimize foods high in added sugars and sodium. The guidelines also encourage people to incorporate a variety of foods from each group into daily diets.

What has changed from previous guidelines?

Aside from the changes to the visual guide that accompanies the Dietary Guidelines, most of the advice in the new edition is consistent with that of previous issues. Past versions also prioritized protein and encouraged eating fruits and vegetables. Most of what has changed is an emphasis on the sources of those nutrients.

For example, new recommendations on protein emphasize animal-derived sources, whereas previous versions encouraged a more plant-forward approach.

Another difference is an emphasis on full-fat dairy (previous guidance steered Americans toward low- and no-fat dairy options). This may be challenging to put into practice, as there has been a longstanding cap on recommended intake of saturated fat at no more than 10% of daily calories. If you’re having a lot of full-fat dairy (which has more saturated fat than low- or no-fat dairy), there is a lot of potential to exceed the 10% cap.

Nutrient Needs for Older Adults

The Dietary Guidelines also have specific recommendations for older adults. Guidelines indicate that older adults may need fewer calories but require equal or greater amounts of other nutrients, such as protein, vitamin B12, vitamin D, and calcium. In order to meet these needs, older adults should prioritize nutrient-dense foods such as dairy, meats, seafood, eggs, legumes, and whole plant foods (vegetables and fruits, whole grains, nuts, and seeds). For those who are unable to get all the nutrients they need from their diet, fortified foods or supplements may be needed under medical supervision.

Who is affected by the Dietary Guidelines?

More people than you might think! The Dietary Guidelines impact school lunches, federally funded healthcare facilities, and even Meals on Wheels! Our meals meet state and federal nutrition standards for protein, fruits, vegetables, and calcium. Meals are also low in saturated fat and appropriate for a no-added-salt diet.

FIND US ON

