

Pautas alimentarias para los estadounidenses y el azúcar 2020-2025



Las nuevas pautas alimentarias 2020-2025 sugieren que “hagamos que cada bocado cuente” siguiendo estas pautas:

1. Siga un patrón alimenticio saludable en cada etapa de la vida.
2. Personalice y disfrute de las opciones de comida y bebida para reflejar preferencias personales, tradiciones culturales y consideraciones presupuestarias.
3. Concéntrese en satisfacer las necesidades de los grupos de alimentos con alimentos y bebidas densos en nutrientes y manténgase dentro de los límites de calorías.
4. Limite los alimentos y las bebidas con mayor contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, y limite las bebidas alcohólicas.

Calorías totales por día

85%

de calorías son necesarias por día para cumplir con las recomendaciones del grupo de alimentos de manera saludable, en formas densas en nutrientes

Verduras



Fruta



Granos



Lácteos



Proteína



15%

de calorías están disponibles para otros usos (incluidos azúcares añadidos y grasas saturadas)

Límite



¿Qué dicen sobre los azúcares añadidos?



- Limite los azúcares añadidos a **menos del 10 % de las calorías diarias** a partir de los 2 años.
- Cuando los azúcares añadidos en alimentos y bebidas superan el 10 por ciento de las calorías, es difícil lograr un patrón de dieta saludable dentro de los límites de calorías.
- Evite los alimentos y las bebidas con azúcares añadidos para los menores de 2 años.



“Las opciones con alto contenido de nutrientes que se incluyen en el Patrón dietético saludable al estilo de los EE. UU. se basan en la disponibilidad en el suministro de alimentos de los EE. UU. e incluyen 17-50 calorías de azúcares añadidos, o 1.5-2 por ciento del total de calorías”.



¿Qué son los azúcares añadidos?

Los azúcares se encuentran naturalmente en todas las plantas y productos lácteos y bebidas, y también se agregan a los alimentos y bebidas para darles sabor, textura y preservación.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) define **AZÚCARES AÑADIDOS** como aquellos azúcares que se agregan a los alimentos durante el procesamiento o azúcares envasados para que los consumidores los agreguen a los alimentos y bebidas por su cuenta (como azúcar de mesa, azúcar morena, miel, jarabe en panqueques, etc.)

Los azúcares añadidos no incluyen azúcares naturales que se encuentran en la leche, las frutas y las verduras o los edulcorantes bajos en calorías o sin calorías.

“Un patrón dietético saludable limita los azúcares añadidos a **menos del 10 por ciento de las calorías por día.**”

Los azúcares añadidos pueden ayudar con la **preservación**; contribuyen a atributos funcionales como **viscosidad**, **textura**, **color** y capacidad de conseguir coloración **parda**, o ayudan a mejorar la **palatabilidad** de algunos alimentos con alto contenido de nutrientes”.

—Pautas alimentarias para los estadounidenses, 2020-2025



El azúcar real proviene de la remolacha azucarera y de las plantas de caña de azúcar.

Para obtener más recursos, visite sugar.org



Marzo 2021