

Hacer que cada bocado cuente: nuevas pautas dietéticas para 2020-2025

¿Sabías que hay [nuevas pautas nutricionales disponibles](#)?

Las Guías Alimentarias se han publicado cada 5 años durante más de 100 años para ayudar a las personas a elegir alimentos que se basan en la ciencia de la salud y la nutrición.

Por primera vez, las pautas más recientes se basan en las etapas de la vida para resaltar "la importancia de los patrones dietéticos en cada etapa de la vida desde la infancia hasta la edad adulta," según [dietaryguidelines.gov](#).

Hay categorías para el embarazo y la lactancia, bebés y niños pequeños hasta los 24 meses, niños de dos a 18 años, así como otros adultos de todas las edades.

Otro cambio nuevo es que [estas nuevas pautas](#) están "destinadas a adaptarse a las preferencias personales, tradiciones culturales y consideraciones presupuestarias" y se basan en un patrón dietético [denso en nutrientes](#).

En general, las pautas más recientes incluyen [cuatro recomendaciones](#) que se aplican a todos:

1. Seguir un patrón dietético saludable en cada etapa de la vida.
2. Personalizar y disfrutar de opciones de alimentos y bebidas ricos en nutrientes para reflejar las preferencias personales, las tradiciones culturales y las consideraciones presupuestarias.
3. Concentrarse en satisfacer las necesidades del grupo de alimentos con alimentos y bebidas ricos en nutrientes y mantenerse dentro de los límites de calorías. Las verduras de todo tipo, frutas, cereales, lácteos, proteínas y aceites son los grupos de alimentos designados.
4. Limitar los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sodio, y limitar las bebidas alcohólicas.



Estas son algunas de las recomendaciones clave en las pautas más recientes para bebés de hasta 24 meses que incluyen:

1. Aproximadamente durante los primeros 6 meses de vida, alimente exclusivamente a los bebés con leche materna o fórmula fortificada con hierro cuando no haya leche materna disponible. Continúe al menos durante el primer año de vida y más tiempo si lo desea.
2. Introduzca alimentos ricos en nutrientes a los bebés alrededor de los 6 meses.
3. Introduzca alimentos potencialmente alergénicos junto con alimentos complementarios.
4. Fomente una amplia variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos, incluidos los alimentos ricos en hierro y zinc.
5. Evite los alimentos y bebidas con azúcares agregados y miel. Evite alimentos y bebidas no pasteurizados.
6. Limite los alimentos y bebidas con alto contenido de sodio.
7. Hacer una transición a un patrón dietético saludable al dejar la leche materna o la fórmula infantil.
8. Utilice la [alimentación receptiva](#) para bebés y niños pequeños para ayudarlos a aprender a autorregularse.

Recuerde, consulte siempre con su proveedor médico sobre lo que es mejor para su hijo.

Recursos en línea sobre nutrición y alimentación saludable para familias

Embarazo y lactancia materna

[My Pregnancy Plate](https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2019-06/CWH-3053867-Pregnancy-Plate-SPN-FLY-FNL-1.pdf)

(<https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2019-06/CWH-3053867-Pregnancy-Plate-SPN-FLY-FNL-1.pdf>)

[La Leche League](https://lalecheleagueoregon.webs.com/) (<https://lalecheleagueoregon.webs.com/>)

[WIC/Women, Infants, and Children](https://www.oregon.gov/oha/ph/healthypeoplefamilies/wic/Pages/index.aspx) (por departamentos de salud del condado)

<https://www.oregon.gov/oha/ph/healthypeoplefamilies/wic/Pages/index.aspx>

Niños

[Nutrición Infantil para Niños](https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/default.aspx)

(<https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/default.aspx>)

[Menu de muestra para un niño en edad preescolar](https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/paginas/sample-one-day-menu-for-a-preschooler.aspx)

(<https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/paginas/sample-one-day-menu-for-a-preschooler.aspx>)

[Alimentación y nutrición para su hijo de 4 a 5 años](https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/paginas/feeding-and-nutrition-your-4-to-5-year-old.aspx)

(<https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/preschool/nutrition-fitness/paginas/feeding-and-nutrition-your-4-to-5-year-old.aspx>)

[Como hacer que su hijo coma mas frutas y verduras](https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/how-to-get-your-child-to-eat-more-fruits-and-veggies.aspx)

(<https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/how-to-get-your-child-to-eat-more-fruits-and-veggies.aspx>)

Family

[Food Hero](https://www.foodhero.org/es/) (<https://www.foodhero.org/es/>)

[Comer sano con un presupuesto ajustado](https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget)

(<https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget>)

Family Connects llegará muy pronto!

Nos emociona compartir Family Connects con nuestras comunidades. Los bebés no vienen con instructivo y Family Connects puede responder preguntas y conectarte con el apoyo necesario. Todas las familias pueden participar y es completamente gratis.

Encuentra mas informacion de Family Connects en este video:

<https://youtu.be/4SfsU8eAq9c>



 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321
541-917-4884