



Mes Nacional de la Nutrición: comer para vivir

Una dieta equilibrada es la base de una buena salud. La octava edición (2015-2020) de *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para los estadounidenses) es notable por haber incorporado un patrón de alimentación saludable a lo largo de la vida de una persona.

Se hace énfasis en consumir una dieta variada y colorida que incluya:

- Frutas y verduras
- Cereales integrales
- Proteínas magras
- Bebidas saludables
- Grasas y aceites de origen vegetal

A medida que crecemos, nos desarrollamos y envejecemos, varían nuestras necesidades nutricionales específicas. Comer sano a lo largo de la vida ayuda a reducir la incidencia de enfermedades crónicas, como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la hipertensión y la diabetes tipo 2.

Mantenga una buena salud (pautas)

- Establezca hábitos saludables a una edad temprana—Desarrolle una base de alimentación sana y actividad física durante la niñez y los primeros años de la adultez.
- Introduzca y reintroduzca una variedad de texturas, sabores y tipos de alimentos a lo largo de su ciclo vital, ya que el paladar cambia con el tiempo.

“*Esmérese*” es el tema del National Nutrition Month® (Mes Nacional de la Nutrición), que sirve como recordatorio de que cada uno de nosotros tiene las herramientas necesarias para elegir alimentos más sanos.

<http://www.eatright.org/resources/national-nutrition-month>

REACH
E A P