

La ciencia en la que se basan las Guías Alimentarias demuestra que comer de manera saludable a lo largo de la vida puede promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas

Desde el nacimiento hasta los 23 meses

- Menor riesgo de sobrepeso y obesidad
- Menor riesgo de diabetes tipo 1
- Nivel adecuado de hierro y menor riesgo de ferropenia
- Menor riesgo de alergia al maní
- Menor riesgo de asma



Niños y adolescentes

- Menor adiposidad
- Menos colesterol total o lipoproteína de baja densidad (LDL)

Mujeres que están embarazadas o amamantando

- Desarrollo cognitivo favorable en el niño
- Nivel favorable de folato en las mujeres durante el embarazo y la lactancia



Adultos, incluidos los adultos mayores

- Menor riesgo de mortalidad por todas las causas
- Menor riesgo de enfermedad cardiovascular
- Menor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular
- Menos colesterol total o LDL
- Menor presión sanguínea
- Menor riesgo de obesidad
- Menor índice de masa corporal, circunferencia de cintura y grasa corporal
- Menor riesgo de diabetes tipo 2
- Menor riesgo de cáncer de mama, de colon y de recto
- Salud ósea favorable, lo que comprende menor riesgo de fractura de cadera

NOTA: El Comité Asesor de Guías Alimentarias (Dietary Guidelines Advisory Committee) de 2020 analizó la evidencia sobre la dieta y la salud a lo largo de la vida. No hay evidencia disponible de todas las combinaciones de exposiciones y resultados para los subgrupos de la población que se presentan en esta figura. El comité calificó la evidencia en la dieta y la salud como fuerte, moderada, limitada o no asignable. En esta tabla, solo se incluyen los resultados con evidencia fuerte o moderada. Consulte el [Informe del comité](#) para ver la clasificación de conclusiones específicas.