

Dietary Guidelines For Americans



USDA





Mensagem das Secretárias

Bem-vindos às *Diretrizes Alimentares para Americanos, 2025–2030*.

Estas diretrizes representam a reformulação mais significativa da política federal de nutrição na história de nossa nação.

A mensagem é simples: coma comida de verdade.

Para tornar a América saudável novamente, precisamos retornar ao básico. As famílias americanas devem priorizar dietas baseadas em alimentos integrais e ricos em nutrientes — proteínas, laticínios, vegetais, frutas, gorduras saudáveis e grãos integrais. Aliada a uma redução drástica no consumo de alimentos ultraprocessados, repletos de carboidratos refinados, açúcares adicionados, excesso de sódio, gorduras não saudáveis e aditivos químicos, essa abordagem pode mudar a trajetória da saúde de muitos americanos.

Os Estados Unidos estão em meio a uma emergência de saúde. Quase 90% dos gastos com saúde são destinados ao tratamento de pessoas com doenças crônicas.¹ Muitas dessas doenças não são predisposição genética; são o resultado previsível da dieta americana padrão — uma dieta que, ao longo do tempo, tornou-se dependente de alimentos altamente processados e associada a um estilo de vida sedentário.

As consequências têm sido devastadoras. Mais de 70% dos adultos americanos estão com sobrepeso ou obesos.² Quase um em cada três adolescentes americanos entre 12 e 17 anos tem pré-diabetes.³ Doenças crônicas relacionadas à alimentação agora desqualificam um grande número de jovens americanos do serviço militar, prejudicando a prontidão nacional e interrompendo um caminho histórico para oportunidades e ascensão social.⁴

Durante décadas, os incentivos federais promoveram alimentos de baixa qualidade e altamente processados, além da intervenção farmacêutica, em vez da prevenção. Essa crise é resultado de escolhas políticas inadequadas, pesquisas nutricionais insuficientes e falta de coordenação entre os parceiros federais, estaduais, locais e privados.

Isso muda hoje.

Estamos reestruturando nosso sistema alimentar para apoiar os agricultores, pecuaristas e empresas americanas que cultivam e produzem alimentos de verdade. E o governo Trump está trabalhando para garantir que todas as famílias possam pagar por isso.

Estamos recolocando a comida de verdade no centro da dieta americana. Comida de verdade que nutre o corpo. Comida de verdade que restaura a saúde. Comida de verdade que fornece energia e incentiva o movimento e o exercício. Comida de verdade que fortalece.

Sob a liderança do Presidente Trump, estamos restaurando o bom senso, a integridade científica e a responsabilidade às políticas federais de alimentação e saúde — e estamos recuperando a pirâmide alimentar e devolvendo-a ao seu verdadeiro propósito de educar e nutrir a todos. Americanos.

Estas diretrizes convocam todos os americanos a consumirem mais alimentos de verdade. Elas apelam a agricultores, pecuaristas, profissionais de saúde, seguradoras, educadores, líderes comunitários, à indústria e a legisladores de todos os níveis de governo para que se unam a este esforço crucial.

Juntos, podemos mudar nosso sistema alimentar, afastando-o das doenças crônicas e aproximando-o da densidade nutricional, nutrição, resiliência e saúde a longo prazo.

O futuro da América depende do que cultivamos, do que servimos e do que escolhemos comer.

Esta é a base que tornará a América saudável novamente.

Robert F. Kennedy Jr.

Secretário,
Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA

Brooke L. Rollins

Secretário,
Departamento de Agricultura dos EUA

¹ <https://www.cdc.gov/chronic-disease/data-research/facts-stats/index.html>

² <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm>

³ <https://qis.cdc.gov/grasp/diabetes/diabetesatlas-spotlight.html>

⁴ <https://www.cdc.gov/physical-activity/php/military-readiness/unfit-to-serve.html>



Coma a quantidade certa para você.

A **quantidade** de calorias que você precisa depende da sua idade, sexo, altura, peso e nível de atividade física.

- + Preste atenção ao tamanho das porções, principalmente de alimentos e bebidas com alto teor calórico.

A hidratação é um fator fundamental para a saúde em geral.

Escolha água (com ou sem gás) e bebidas sem açúcar.



Priorize alimentos proteicos em todas as refeições.

- + Priorize alimentos proteicos de alta qualidade e ricos em nutrientes como parte de um padrão alimentar saudável.

Consuma **uma** variedade de alimentos proteicos de origem animal, incluindo ovos, aves, frutos do mar e carne vermelha, bem como uma variedade de alimentos proteicos de origem vegetal, incluindo feijões, ervilhas, lentilhas, leguminosas, nozes, sementes e soja.

- + Consuma carne com poucos ou nenhum aditivo.

Açúcares, carboidratos refinados ou amidos, ou aditivos químicos. Se preferir, tempere com sal, especiarias e ervas.

- + Metas de ingestão de proteína: 1,2 a 1,6 gramas de proteína por quilograma de peso corporal por dia, ajustando conforme necessário com base em suas necessidades calóricas individuais.

- + Troque os métodos de fritura por imersão com Métodos de cozimento: assado, grelhado, tostado, refogado ou na chapa.



Consumir laticínios

Ao consumir laticínios, prefira os integrais, sem adição de açúcares. Os laticínios são uma excelente fonte de proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais.

- + Meta de consumo de laticínios: 3 porções por dia como parte de um padrão alimentar de 2.000 calorias, ajustando conforme necessário com base em suas necessidades calóricas individuais.

Saúde intestinal

Seu intestino contém trilhões de bactérias e outros microrganismos, formando o microbioma.

Uma dieta saudável contribui para um microbioma equilibrado e uma digestão saudável. Alimentos altamente processados podem perturbar esse equilíbrio, enquanto vegetais, frutas, alimentos fermentados (como chucrute, kimchi, kefir e missô) e alimentos ricos em fibras favorecem um microbioma diversificado, o que pode ser benéfico para a saúde.



Coma frutas e verduras ao longo do dia.

- + Consuma uma variedade de alimentos coloridos e ricos em nutrientes, legumes e frutas.

Consuma frutas e verduras inteiras, em sua forma original. Lave bem antes de consumir, cruas ou cozidas.

Vegetais ou frutas congelados, desidratados ou enlatados, com pouco ou nenhum açúcar adicionado, também podem ser boas opções.

- + Se preferir, tempere com sal, especiarias e ervas.

- + Sucos 100% de frutas ou vegetais devem ser consumidos em porções limitadas ou diluídos em água.

+ Metas de consumo de frutas e vegetais para
Uma dieta de 2.000 calorias, com ajustes conforme necessário, com base nas suas necessidades calóricas individuais:

- **Vegetais:** 3 porções por dia

Frutas : 2 porções por dia



Incorpore gorduras saudáveis

- + As gorduras saudáveis são abundantes em muitos alimentos integrais, como carnes, aves, ovos, frutos do mar ricos em ômega-3, nozes, sementes, laticínios integrais, azeitonas e abacates.

Ao cozinhar ou adicionar gorduras às refeições, priorize óleos com ácidos graxos essenciais, como o azeite de oliva. Outras opções incluem manteiga ou sebo bovino.

Em geral, o consumo de gordura saturada não deve ultrapassar 10% do total de calorias diárias. Limitar significativamente o consumo de alimentos ultraprocessados ajudará a atingir essa meta.

São necessárias mais pesquisas de alta qualidade para determinar quais tipos de gorduras alimentares melhor contribuem para a saúde a longo prazo.



Dê preferência aos grãos integrais.

- + Dê prioridade aos grãos integrais ricos em fibras.
- + Reduza significativamente o consumo de carboidratos altamente processados e refinados, como pão branco, opções de café da manhã prontas para consumo ou embaladas, tortillas de farinha e biscoitos.

- + Porções recomendadas de grãos integrais: 2 a 4 porções por dia, ajustando conforme necessário com base em suas necessidades calóricas individuais.



Limitar o consumo de alimentos altamente processados e açúcares adicionados e Carboidratos Refinados

+ Evite alimentos altamente processados, embalados, preparados, prontos para consumo ou outros alimentos salgados ou doces, como batatas fritas, biscoitos e doces que contenham adição de açúcares e sódio (sal).

Em vez disso, priorize alimentos ricos em nutrientes e refeições preparadas em casa. Ao comer fora, escolha opções ricas em nutrientes.

+ Limite o consumo de alimentos e bebidas que contêm aromatizantes artificiais, corantes à base de petróleo, conservantes artificiais e adoçantes não nutritivos de baixa caloria.

+ Evite bebidas açucaradas, como refrigerantes, sucos de frutas e bebidas energéticas.

+ Embora nenhuma quantidade de açúcares adicionados ou Embora os adoçantes não nutritivos sejam recomendados ou considerados parte de uma dieta saudável ou nutritiva, uma refeição não deve conter mais de 10 gramas de açúcares adicionados.

Ao escolher lanches, os limites de açúcar adicionado devem seguir as recomendações da FDA para alegações de "saudável". Por exemplo, lanches à base de cereais (como biscoitos) não devem exceder 5 gramas de açúcar adicionado por porção equivalente a 21 gramas de grãos integrais, e lanches lácteos (como iogurte) não devem exceder 2,5 gramas de açúcar adicionado por porção equivalente a 1/2 de xícara.

Açúcares adicionados

Para ajudar a identificar as fontes de açúcares adicionados, procure ingredientes que incluem a palavra "açúcar" ou "xarope" ou termina em "-ose".

+ Os açúcares adicionados podem aparecer nos rótulos dos ingredientes sob muitos nomes diferentes, incluindo xarope de milho rico em frutose, xarope de agave, xarope de milho, xarope de arroz, frutose, glicose, dextrose, sacarose, açúcar de cana, açúcar de beterraba, açúcar mascavo, maltose, lactose, suco de fruta concentrado, mel e melão. Exemplos de adoçantes não nutritivos incluem aspartame, sucralose, sacarina, xilitol e acessulfame K.

Alguns alimentos e bebidas, como frutas e leite puro, contêm açúcares naturais.

Os açúcares presentes nesses alimentos não são considerados açúcares adicionados.



Limitar o consumo de bebidas alcoólicas

- + Consuma menos álcool para uma melhor saúde geral.
- + Pessoas que devem ser completamente evitadas

O consumo de álcool inclui mulheres grávidas, pessoas em recuperação de transtorno por uso de álcool ou que não conseguem controlar o consumo.

A quantidade de álcool que consomem e o uso de medicamentos ou a presença de condições médicas que podem interagir com o álcool são fatores importantes. Para aqueles com histórico familiar de alcoolismo, é fundamental ter cautela com o consumo de álcool e os comportamentos aditivos associados.

Sódio

Sódio e eletrólitos são essenciais para a hidratação. A população em geral, com 14 anos ou mais, deve consumir menos de 2.300 mg de sódio por dia. Indivíduos muito ativos podem se beneficiar de uma maior ingestão de sódio para compensar as perdas por transpiração.

- + Para crianças, as recomendações variam de acordo com a idade:
 - De 1 a 3 anos: menos de 1.200 mg por dia
 - De 4 a 8 anos: menos de 1.500 mg por dia
 - De 9 a 13 anos: menos de 1.800 mg por dia

Alimentos **altamente** processados e com alto teor de sódio devem ser evitados.



Populações Especiais e Considerações

Primeira Infância e Primeira Infância (Nascimento–4 Anos)

- Durante os primeiros 6 meses de vida, alimente seu bebê exclusivamente com leite materno. Quando o leite materno não estiver disponível, ofereça fórmula infantil enriquecida com ferro.

Continue amamentando enquanto for mutuamente desejado pela mãe e pelo bebê, por 2 anos ou mais. Se estiver alimentando ou complementando a alimentação do seu bebê com fórmula infantil, pare de dar fórmula infantil ao bebê aos 12 meses de idade e ofereça leite integral.

- Todos os bebês amamentados, bem como os bebês que Bebês que consomem menos de 946 ml de fórmula infantil por dia devem receber um suplemento diário de vitamina D por via oral de 400 UI, começando logo após o nascimento. Consulte seu profissional de saúde sobre a suplementação de vitamina D.

Algumas crianças precisam de suplementação de ferro.

Converse com seu profissional de saúde sobre a suplementação de ferro.

Por volta dos 6 meses de idade, os bebês podem começar a ingerir alimentos sólidos. É fundamental continuar amamentando ou oferecendo fórmula infantil durante a introdução de alimentos sólidos. O leite materno ou a fórmula infantil continuam sendo a principal fonte de nutrição para o seu bebê até os 12 meses de idade.

- Se o seu bebê apresentar alto risco de alergia a amendoim (devido à presença de eczema grave e/ou ou alergia a ovo), converse com seu profissional de saúde sobre a introdução de amendoim o mais cedo possível.

Entre 4 e 6 meses, pode-se introduzir alimentos que contenham amendoim na alimentação do bebê. Isso pode ser feito misturando uma pequena quantidade de manteiga de amendoim com leite materno ou fórmula infantil, diluindo até obter uma consistência segura e oferecendo à criança com uma colher. Para bebês com eczema leve a moderado, a introdução de alimentos que contenham amendoim deve ocorrer por volta dos 6 meses de idade.

- Introduza alimentos potencialmente alergênicos — incluindo manteigas de nozes, ovos, frutos do mar e trigo — juntamente com outros alimentos complementares por volta dos 6 meses. Consulte o profissional de saúde do seu bebê sobre o risco de alergias alimentares e maneiras seguras de introduzir esses alimentos.

- Os bebês devem receber uma gama diversificada de Alimentos ricos em nutrientes com texturas adequadas, evitando alimentos pobres em nutrientes e altamente processados.

- Exemplos de alimentos ricos em nutrientes para introduzir Durante o período de alimentação complementar, inclua:

Carnes, aves e frutos do mar

- Legumes e frutas
- Iogurte integral e queijo
- Grãos integrais

Leguminosas e alimentos que contenham nozes ou sementes, preparados de forma segura e adequada para bebês.

- Evite açúcares adicionados durante a infância e a primeira infância.



Introdução alimentar para bebês e crianças pequenas

Cada criança é diferente. Observe estes sinais que indicam se seu filho está pronto para começar a comer alimentos sólidos:

- Consegue sentar-se sozinho ou com apoio
- Conseguem controlar a cabeça e o pescoço
- Tenta agarrar objetos pequenos, como brinquedos ou comida.
- Leva objetos à boca
- Abre a boca quando lhe oferecem comida.
- Move o alimento da frente para trás da língua para engolir.
- Engole a comida em vez de empurrá-la de volta para o queixo.

Pais e cuidadores podem incentivar uma alimentação saudável oferecendo novos alimentos várias vezes — pode ser necessário de 8 a 10 exposições antes que uma criança pequena esteja disposta a experimentar um novo alimento — e servindo de modelo para comportamentos alimentares saudáveis.

Infância intermediária (5 a 10 anos)

+ Priorize alimentos integrais e ricos em nutrientes, como proteínas, laticínios, vegetais, frutas, gorduras saudáveis e grãos integrais.

Produtos lácteos **integrais** são importantes para as crianças, pois ajudam a suprir suas necessidades energéticas e a apoiar o desenvolvimento cerebral.

+ Evite bebidas com cafeína.

+ Não é recomendada a adição de açúcares em nenhuma quantidade.

+ Faça do preparo das refeições uma atividade divertida e regular. a rotina da casa.

Adolescência (11–18 anos)

A adolescência é um período de rápido crescimento com aumento das necessidades de energia, proteína, cálcio e ferro, especialmente para as meninas, devido à menstruação. Níveis adequados de cálcio e vitamina D são vitais para o desenvolvimento ideal da massa óssea.

+ Os adolescentes devem consumir alimentos ricos em nutrientes, tais como laticínios, vegetais folhosos e alimentos de origem animal ricos em ferro, limitando significativamente o consumo de bebidas açucaradas e

Bebidas energéticas e evitar alimentos ultraprocessados.

Quando o acesso a alimentos ricos em nutrientes é limitado, alimentos fortificados ou suplementos podem ser necessários sob orientação médica.

+ Incentivar os adolescentes a se tornarem ativos

Os participantes aprendem a fazer compras e a cozinhar alimentos para que aprendam a fazer escolhas alimentares saudáveis para a vida toda.



Início da vida adulta

Seguir as *Diretrizes Alimentares* contribuirá para uma saúde ideal durante esse período, incluindo a redução do risco de surgimento ou progressão de doenças crônicas e o suporte a outros aspectos da saúde. O cérebro continua a amadurecer durante o início da vida adulta. **Embora** os aumentos mais significativos na densidade óssea ocorram durante a adolescência, otimizar a alimentação é fundamental.

A saúde óssea para atingir o pico de massa e resistência óssea é essencial. Além disso, seguir as *Diretrizes Alimentares* pode contribuir para a saúde reprodutiva tanto de mulheres quanto de homens — com ênfase especial em gorduras saudáveis, ferro e ácido fólico para mulheres, e gorduras saudáveis e proteínas para homens.

Mulheres grávidas

A **gravidez** aumenta as necessidades nutricionais para suportar o peso. A saúde materna e o crescimento fetal, com ferro, folato e iodo como principais prioridades.

+ Mulheres grávidas devem consumir uma variedade de alimentos ricos em nutrientes, incluindo carnes ricas em ferro, vegetais e leguminosas ricos em folato, ovos ricos em colina e alimentos ricos em cálcio.

laticínios e frutos do mar ricos em ômega-3 com baixo teor de mercúrio (por exemplo, salmão, sardinha, truta).

+ As mulheres devem conversar com seus profissionais de saúde profissional sobre a ingestão diária de vitaminas pré-natais durante a gravidez.

Mulheres em período de amamentação

A lactação aumenta as necessidades de energia e nutrientes para sustentar a produção de leite e a saúde materna. Mulheres em fase de amamentação devem consumir uma grande variedade de alimentos ricos em nutrientes, incluindo fontes de proteína ricas em vitamina B12, como carnes, aves,

ovos e laticínios; frutos do mar ricos em ômega-3; leguminosas ricas em folato; e vegetais ricos em vitamina A.

+ As mulheres devem conversar com seu profissional de saúde sobre a necessidade de suplementos alimentares durante a amamentação.

Idosos

Algumas pessoas idosas precisam de menos calorias, mas ainda assim requerem quantidades iguais ou maiores de nutrientes essenciais, como proteína, vitamina B12, vitamina D e cálcio. Para atender a essas necessidades, eles devem priorizar alimentos ricos em nutrientes, como laticínios, carnes e frutos do mar.

Ovos, leguminosas e alimentos integrais de origem vegetal (verduras e frutas, grãos integrais, nozes e sementes). Quando a ingestão alimentar ou a absorção for insuficiente, alimentos fortificados ou suplementos podem ser necessários sob supervisão médica.



Indivíduos com Doença Crônica

Seguir as *diretrizes alimentares* pode ajudar a prevenir

O início ou a desaceleração da progressão de doenças crônicas, especialmente doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes tipo 2. Se você tem uma doença crônica, converse com seu profissional de saúde para verificar se precisa adaptar as *Diretrizes Alimentares* às suas necessidades específicas.

Indivíduos com certas doenças crônicas podem apresentar

melhores resultados de saúde ao seguir uma dieta com baixo teor de carboidratos. Consulte seu profissional de saúde para identificar e adotar uma dieta adequada para você e sua condição de saúde.

Vegetarianos e veganos

- Consuma uma variedade de alimentos integrais, especialmente Alimentos ricos em proteínas, como laticínios, ovos, feijões, ervilhas, lentilhas, leguminosas, nozes, sementes, tofu ou tempeh.
- Limitar significativamente o consumo de alimentos veganos ou vegetarianos altamente processados, que podem conter gorduras, açúcares e sal adicionados.
- Preste muita atenção às possíveis deficiências nutricionais ao consumir uma dieta vegetariana ou vegana. Dietas vegetarianas frequentemente apresentam deficiência de vitaminas D e E, colina e ferro, enquanto dietas veganas

Apresentam deficiências mais amplas nas vitaminas A, D, E, B6 e B12; riboflavina; niacina; colina; cálcio; ferro; magnésio; fósforo; potássio; zinco; e proteína. Monitore o estado nutricional periodicamente, especialmente em relação ao ferro, vitamina B12, vitamina D e cálcio. e iodo.

Para evitar deficiências nutricionais, priorize nutrientes específicos.

A suplementação, a diversificação das fontes de proteína vegetal para o equilíbrio de aminoácidos e o aumento da biodisponibilidade de minerais por meio de técnicas de preparação de alimentos são algumas das estratégias adotadas.