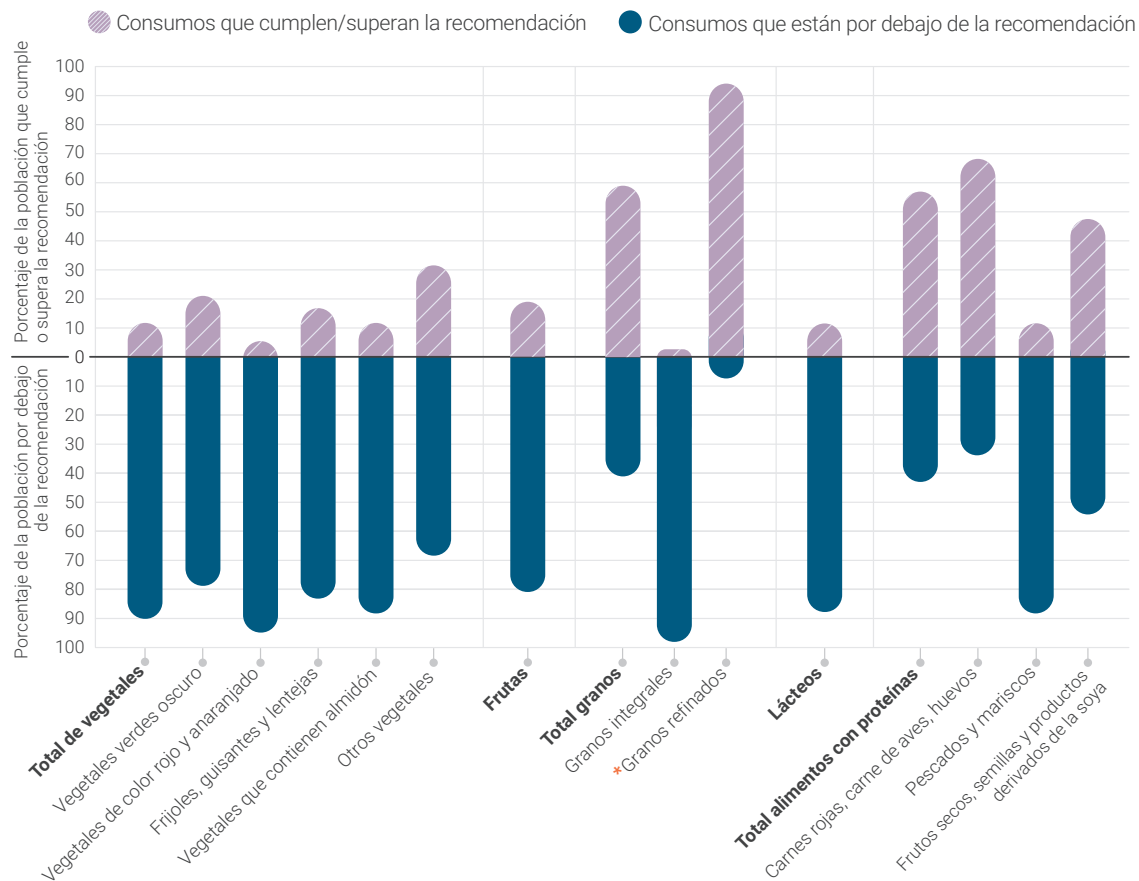


## Consumos de alimentos comparados con las recomendaciones: porcentaje de la población estadounidense mayor de 1 año que cumple el objetivo alimentario, o que está por debajo o por encima de este



La línea central (0) es el objetivo o límite. La mayoría de las personas, que están representadas por la sección de color azul oscuro de las barras, pueden mejorar sus hábitos alimentarios moviéndose hacia la línea central.

**\*NOTA:** El consumo diario recomendado de granos integrales debe ser al menos la mitad del consumo total de granos, y el límite del consumo de granos refinados no debe superar la mitad del consumo total de granos.

**Fuente de datos:** Análisis de What We Eat in America, NHANES de 2013-2016, datos ponderados del consumo alimentario de dos días de personas mayores de 1 año. Rangos de consumo recomendados: hábitos alimentarios saludables estadounidenses (ver [Apéndice 3](#)).