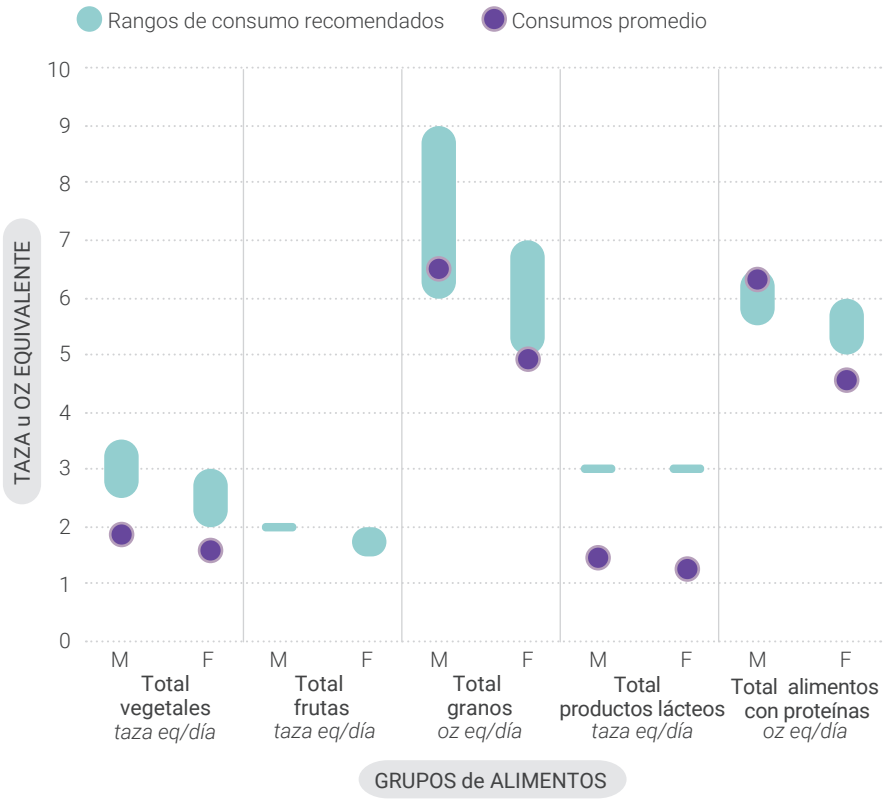
Consumos actuales: personas mayores de 60 años

Consumos promedio diarios de grupos de alimentos comparados con los rangos de consumo recomendados



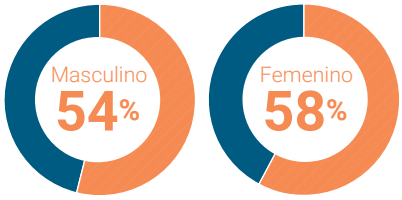
Puntuación del índice de alimentación saludable (en una escala de 0 a 100)

Consumos promedio de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio

Supera el límite · Dentro del límite recomendado

Azúcares añadidos

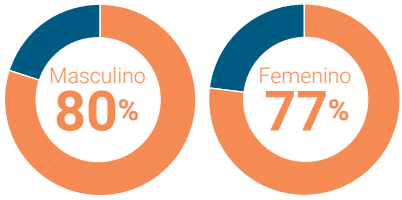
Límite: 10% de la energía total



Consumos promedio
Masculino **247 kcal**
Femenino **213 kcal**

Grasa saturada

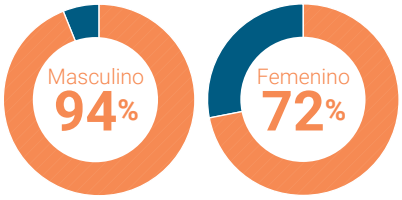
Límite: 10% de la energía total



Consumos promedio
Masculino **269 kcal**
Femenino **203 kcal**

Sodio

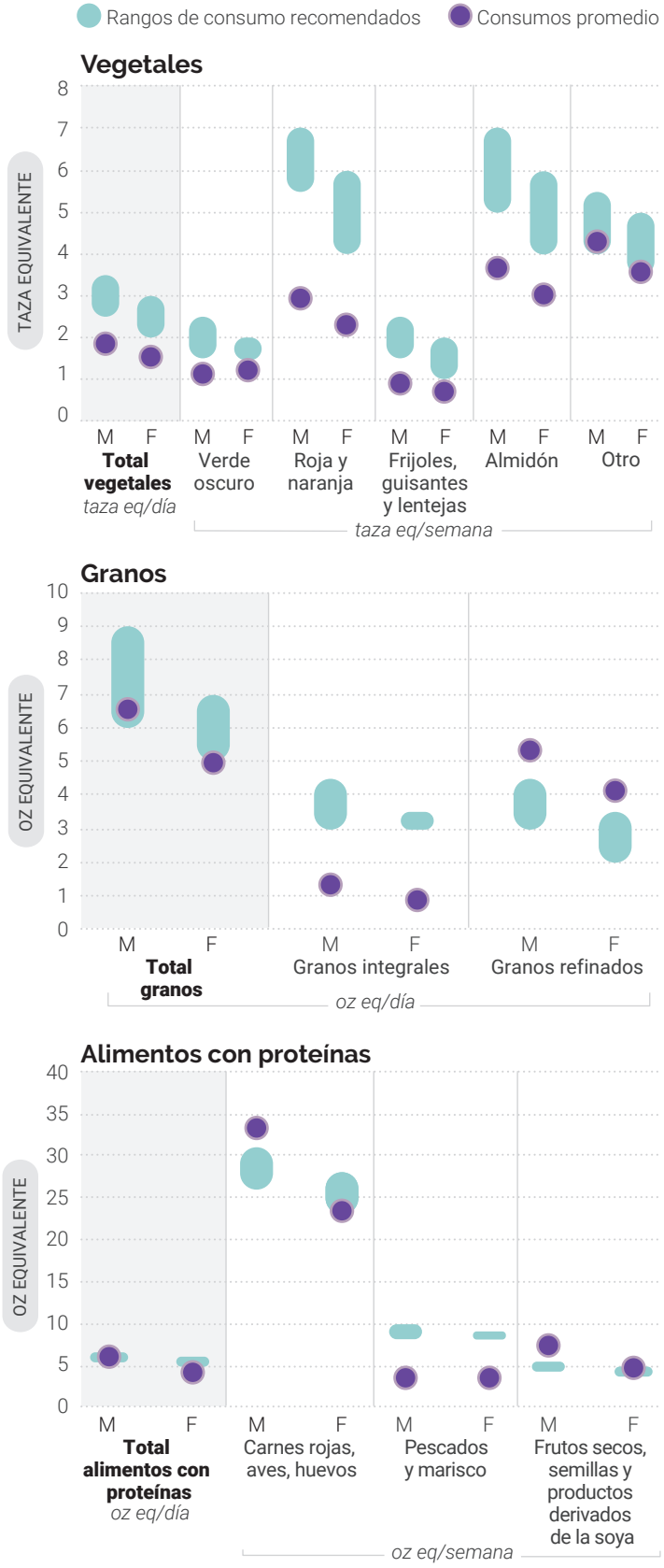
Límite: 2,300 mg



Consumos promedio
Masculino **3,799 mg**
Femenino **2,802 mg**

Fuentes de datos: Consumo promedio y puntuaciones del índice de alimentación saludable-2015 (HEI-2015): análisis de What We Eat in America, NHANES de 2015-2016, datos ponderados del consumo alimentario de un día. Rangos de consumo recomendados: hábitos alimentarios saludables estadounidenses (ver ***Apéndice 3***). Porcentaje que supera los límites: What We Eat in America, NHANES de 2013-2016, datos ponderados del consumo alimentario de dos días.

Consumos promedio de subgrupos comparados con los rangos de consumo recomendados: personas mayores de 60 años



Fuentes de datos: Consumos promedio: análisis de What We Eat in America, NHANES de 2015-2016, datos ponderados del consumo alimentario de un día. Rangos de consumo recomendados: hábitos alimentarios saludables estadounidenses (ver ***Apéndice 3***).