



The U.S. Department of Health and Human Services, led by Secretary Robert F. Kennedy, Jr., is pleased to announce the release of the [2025–2030 Dietary Guidelines for Americans \(DGAs\)](#). Head Start programs play an essential role in helping children develop healthy eating habits early in life, and the updated DGAs provide new opportunities to strengthen Head Start nutrition services, promote health, and reduce the risk of chronic disease across the lifespan.

The U.S. childhood obesity rate is nearly five times higher than some other developed countries. Forming healthy eating habits from a young age is critical for young children's growth, development, and readiness to learn. Head Start programs have a unique opportunity to shape lifelong habits by offering balanced, nutritious meals and snacks and integrating food and nutrition concepts into classroom experiences and family engagement activities.

What do the New Guidelines Emphasize?

- **Prioritizing protein at every meal**
Examples: Grilled chicken, eggs, ground beef, turkey slices (without additives), unsweetened yogurt
- **Consuming dairy with no added sugars, including full-fat dairy**

- **Eating vegetables and fruits throughout the day**

Examples: 100% fruit or vegetable juice should be consumed in limited portions or diluted with water.

- **Incorporating healthy fats**

Examples: Avocado slices, and prioritizing olive oil or butter when cooking.

- **Limiting highly processed foods, added sugars, and refined carbohydrates**

- Highly processed packaged, prepared, ready-to-eat, or other foods that are salty or sweet, such as chips, cookies, and candy that have added sugars and sodium (salt) should be avoided.
- Sugar-sweetened beverages, such as sodas, fruit drinks, and energy drinks, should be avoided.
- Foods and beverages that include artificial flavors, petroleum-based dyes, artificial preservatives, and low-calorie non-nutritive sweeteners should be limited.

- **Prioritizing whole grains**

Examples: Oats, brown rice, barley, quinoa, buckwheat; one slice of bread; one tortilla

To support your efforts, you can access the [New Food Guide Pyramid](#) as a visual resource for parents and children. This tool can be helpful for staff professional development, classroom use, and family engagement.

Additional Resources

You can find more resources at realfood.gov, including practical tools and child-friendly materials designed to help programs and

families promote healthy eating habits. These resources are ideal for staff training, classroom activities, and family engagement efforts.

Thank you for your continued commitment to the health and well-being of children and families. We appreciate the vital role you play in helping young children develop lifelong healthy habits.



The Office of Head Start (OHS) supports children's growth from birth to age 5 through services focused on early learning and development, health, and family well-being.

👉 Visit [Headstart.gov](https://headstart.gov)

Follow the Office of Head Start



Head Start® and **Early Head Start®** word marks and logos are registered trademarks of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS).

Office of Head Start (OHS) | 330 C Street, SW | 4th Floor Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201 | <https://headstart.gov> | 866-763-6481 | [Contact Us](#)

You are receiving this email because you are subscribed for Office of Head Start communications. To modify your preferences, [update your email subscriptions](#). If you subscribed via the Head Start Enterprise System (HSES), please contact your program or office for assistance with removal. **Please do not reply to this email.** For additional support, [contact customer service](#).

Correspondencia relativa a las Guías Dietéticas para Estadounidenses 2025-2030

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., liderado por el secretario Robert F. Kennedy, Jr., se complace en anunciar la publicación de las Directrices Dietéticas para Estadounidenses (DGAs) 2025–2030. Los programas Head Start desempeñan un papel esencial para ayudar a los niños a desarrollar hábitos alimentarios saludables desde temprano, y las DGA actualizadas ofrecen nuevas oportunidades para fortalecer los servicios de nutrición de Head Start, promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas a lo largo de toda la vida.

La tasa de obesidad infantil en EE. UU. es casi cinco veces superior a la de otros países desarrollados. Formar hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana es fundamental para el crecimiento, desarrollo y preparación de los niños pequeños para aprender. Los programas Head Start tienen una oportunidad única para moldear hábitos para toda la vida, ofreciendo comidas y aperitivos equilibrados y nutritivos, e integrando conceptos de alimentación y nutrición en las experiencias en el aula y en actividades de participación familiar.

¿Qué enfatizan las nuevas directrices?

1. Priorizar la proteína en cada comida	<i>Ejemplos:</i> pollo a la parrilla, huevos, carne picada de ternera, rodajas de pavo (sin aditivos), yogur sin azúcar
2. Consumo de lácteos sin azúcares añadidos, incluidos los lácteos enteros	
3. Comer verduras y frutas a lo largo del día	<i>Ejemplos:</i> El zumo 100% de frutas o verduras debe consumirse en porciones limitadas o diluirse con agua.
4. Incorporación de grasas saludables	<i>Ejemplos:</i> rodajas de aguacate y priorizar el aceite de oliva o la mantequilla al cocinar.
5. Limitar los alimentos altamente procesados, azúcares añadidos y carbohidratos refinados	1. Se deben evitar alimentos altamente procesados envasados, preparados, listos para comer u otros alimentos salados u dulces, como patatas fritas, galletas y caramelos que lleven azúcares añadidos y sodio (sal). 2. Las bebidas azucaradas, como refrescos, frutas y bebidas energéticas, deben evitarse. 3. Los alimentos y bebidas que incluyan aromas artificiales, colorantes a base de petróleo, conservantes artificiales y edulcorantes no nutritivos bajos en calorías deberían limitarse.
6. Priorizar los cereales integrales	<i>Ejemplos:</i> avena, arroz integral, cebada, quinoa, trigo sarraceno; una rebanada de pan; una tortilla

Para apoyar tus esfuerzos, puedes acceder a la **Nueva Pirámide de la Guía Alimentaria** como recurso visual para padres e hijos. Esta herramienta puede ser útil para el desarrollo profesional del personal, el uso en el aula y la implicación familiar.

Recursos adicionales

Puedes encontrar más recursos en [**realfood.gov**](https://realfood.gov), incluyendo herramientas prácticas y materiales aptos para niños diseñados para ayudar a programas y familias a promover hábitos alimentarios saludables. Estos recursos son ideales para la formación del personal, actividades en el aula y esfuerzos de implicación familiar.

Gracias por su compromiso continuo con la salud y el bienestar de los niños y las familias. Valoramos el papel vital que desempeñas para ayudar a los niños pequeños a desarrollar hábitos saludables para toda la vida.