

Οι δίαιτες δια μέσω των αιώνων

1916 – Η Δίαιτα Caroline Hunt

Πέντε ομάδες τροφών:

1. Κρέατα και άλλα πρωτεϊνούχα τρόφιμα (2 με 3 μερίδες τη μέρα συν ένα φλιτζάνι γάλα)
2. Δημητριακά και άλλα αμυλούχα λαχανικά (9 μερίδες τη μέρα)
3. Λαχανικά και φρούτα (5 μερίδες τη μέρα)
4. Λιπαρά φαγητά (9 μερίδες τη μέρα – 1 κουταλιά σούπας η κάθε μία)
5. Ζαχαρωτά (10 μερίδες τη μέρα – 1 κουταλιά σούπας η κάθε μία)



1930 – Η Δίαιτα H. K. Stiebeling

ομάδες τροφών:

1. Γάλα (2 φλιτζάνια τη μέρα)
2. Άπαχο κρέας, πουλερικά και ψάρι (9 με 10 μερίδες τη βδομάδα)
3. Φασόλια, μπιζέλια, και ξηροί καρποί (1 φορά τη βδομάδα)
4. Αυγά (1 τη μέρα)
5. Αλεύρια και δημητριακά (κατά βούληση)
6. Πράσινα φυλλώδη και κίτρινα λαχανικά (11 με 12 τη βδομάδα)
7. Πατάτες και γλυκοπατάτες (1 τη μέρα)
8. Άλλα λαχανικά και φρούτα (3 τη μέρα)
9. Εσπεριδοειδή και ντομάτες (1 τη μέρα)
10. Βούτυρο (χωρίς προδιαγραφή)
11. Άλλα λίπη (χωρίς προδιαγραφή)
12. Ζαχαρωτά (χωρίς προδιαγραφή)

1940 – Θεμελιώδης Δίαιτα των βασικών επτά

Επτά ομάδες τροφών:

1. Πράσινα και κίτρινα λαχανικά (1 ή περισσότερες μερίδες τη μέρα)
2. Εσπεριδοειδή και ντομάτες (1 ή περισσότερες μερίδες τη μέρα)
3. Πατάτες και άλλα λαχανικά, και φρούτα (2 ή περισσότερες μερίδες τη μέρα)
4. Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (2 ή περισσότερες μερίδες τη μέρα)
5. Κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί, όσπρια (1 με 2 μερίδες τη μέρα)
6. Ψωμί, αλεύρι και δημητριακά (καθημερινά)
7. Βούτυρο και μαργαρίνη (μικρή ποσότητα καθημερινά)

1956 – Θεμελιώδης Δίαιτα των τεσσάρων

Τέσσερις ομάδες τροφών:

1. Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (2 ή περισσότερες μερίδες τη μέρα)
2. Κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί, όσπρια (2 ή περισσότερες μερίδες τη μέρα)
3. Φρούτα και λαχανικά (4 ή περισσότερες μερίδες τη μέρα)
4. Ψωμιά και δημητριακά (4 ή περισσότερες μερίδες τη μέρα)

1979 – Η απελευθερωτική Δίαιτα

Προστέθηκε ακόμη μια ομάδα στις τέσσερις:

1. Λίπη, ζαχαρώδη και αλκοόλ (με μέτρο)

1980 - 2000 Διαιτητικές κατευθυντήριες γραμμές

Η βάση για την Διατροφική Πυραμίδα, η οποία αποκαλύφθηκε το 1992, και επανεξετάζεται κάθε πέντε χρόνια από το Αμερικάνικο Σύνδεσμο Διαιτολόγων (USDA). Οι οδηγίες καλύπτουν έξι ομάδες τροφών:

1. Ψωμιά, δημητριακά, ρύζι και μακαρόνια (6 με 11 μερίδες τη μέρα)
2. Λαχανικά (3 με 5 μερίδες τη μέρα); φρούτα (2 με 4 μερίδες τη μέρα)
3. Γάλα, γιαούρτι και τυριά (2 με 3 μερίδες τη μέρα)
4. Κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί, όσπρια (2 to 3 μερίδες τη μέρα)
5. Λίπη και έλαια (σπάνια)
6. Ζαχαρώδη (σπάνια)

Οι τελευταίες κατευθυντήριες γραμμές, οι οποίες ανακοινώθηκαν το 2000, επαναλαμβάνουν πολλές από τις προηγούμενες οδηγίες αλλά μαζί τονίζουν την ανάγκη για καθημερινή άσκηση και για πρώτη φορά συμπεριλαμβάνουν και ένα τμήμα για την ασφαλής διαχείριση τροφών.