

C Columna

De vuelta a lo simple: el giro de las nuevas guías alimentarias



Daniela Valdebenito
Valdebenito

Académica de la carrera de Nutrición y Dietética en la USS, sede De la Patagonia

Acomienzos de este año, Estados Unidos publicó una de las actualizaciones más relevantes de sus recomendaciones alimentarias: las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2025-2030, elaboradas por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) y el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA). Estas guías orientan a las políticas públicas, programas alimentarios y recomendaciones clínicas en todo el país.

El cambio más visible y debatido es la nueva representación gráfica en forma de pirámide alimentaria invertida, que reemplaza el modelo actual que se utiliza desde 2011. En esta pirámide, los alimentos más recomendados ocupan la parte superior más ancha: pro-

“Los nuevos desafíos que enfrentan estas guías radican en asegurar una implementación equitativa, una comunicación clara y aplicable, un equilibrio entre salud y sostenibilidad ambiental y que se respete la evidencia científica”

teínas de origen animal y vegetal, lácteos enteros, grasas saludables, frutas y verduras.

En la base, parte más estrecha, quedan los granos integrales, y más abajo los carbohidratos refinados, azúcares añadidos y alimentos ultraprocesados, recomendándose evitar o reducir.

Este nuevo diseño, sin embargo, refleja un cambio conceptual claro: “Comer comida natural o mínimamente procesada” y “alimentos ricos en nutrientes”, promoviendo una alimentación basada en alimentos “reales” y densos en nutrientes esenciales por caloría.

Otra novedad es el énfasis en el aumento de la ingesta proteica, asegurando su presencia en cada comida. Asimismo, se alienta a consumir grasas saludables provenientes de

nueces, semillas, aceitunas y paltas, y se acepta el consumo de lácteos enteros, una variación respecto de las guías previas que favorecían opciones bajas en grasa.

Algunos expertos advierten que la presencia visual de carnes rojas podría interpretarse como una recomendación universal, sin considerar el contexto clínico individual.

Sin embargo, estas guías están dirigidas principalmente a población sana, con un enfoque preventivo, más que terapéutico.

Además, la evidencia actual no asocia de forma consistente el consumo de lácteos enteros con un mayor riesgo cardiovascular. La pirámide también destaca carnes blancas, pescados, huevos y otros, permitiendo adaptar las recomen-

daciones a realidades locales como la chilena, marcada por alta prevalencia de enfermedades crónicas y cáncer.

Los nuevos desafíos que enfrentan estas guías radican en asegurar una implementación clara y aplicable, un equilibrio entre salud y sostenibilidad ambiental, y que se respete la evidencia científica.

En definitiva, las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2025-2030 impulsan una alimentación basada en alimentos “reales”, densos en nutrientes esenciales y mínimamente procesados, redefiniendo el rol de las grasas, cuyo impacto (positivo o controversial) será observado de cerca por nutricionistas, la comunidad científica y la ciudadanía.

CS