

Opinión

El cambio de EE.UU. en la pirámide alimentaria

Durante décadas aprendimos que la base de una alimentación saludable debía estar compuesta por cereales y carbohidratos, idealmente bajos en grasa. Pan, arroz y pastas ocuparon el centro del mensaje nutricional, mientras las proteínas y las grasas fueron observadas con desconfianza. Hoy, ese paradigma comienza a resquebrajarse. Estados Unidos acaba de presentar una nueva pirámide alimentaria que invierte el modelo tradicional y pone el foco en proteínas de alta calidad, grasas saludables, frutas y verduras, relegando a un segundo plano a los carbohidratos refinados y, de manera explícita, a los alimentos ultra-procesados.

Este giro no surge de la nada ni responde únicamente a modas alimentarias. La evidencia científica acumulada en las últimas décadas es consistente: las dietas ricas en productos ultraprocesados, azúcares añadidos y harinas refinadas se asocian a un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. En contraste, una alimentación basada en alimentos mínimamente procesados, con un adecuado aporte de proteínas y grasas de buena calidad, se vincula a mayor saciedad, mejor control del apetito y una regulación metabólica más favorable.

La nueva pirámide propone, además, un cambio relevante en el mensaje cotidiano: cada comida debería incluir una fuente de proteína de alto valor biológico. Esto no solo contribuye a mantener masa muscular y una mejor composición corporal, sino que también ayuda a desplazar el consumo excesivo de carbohidratos refinados, hoy predominantes en muchas dietas occidentales. A ello se suma una mirada más actualizada sobre las grasas, donde el énfasis ya no está en reducirlas al mínimo, sino en priorizar su calidad, favoreciendo las grasas insaturadas por sobre las saturadas y trans.

Sin embargo, trasladar este modelo sin matices a otros contextos se-

ría un error. En Chile, por ejemplo, el problema no radica en el consumo de carbohidratos en sí, sino en el exceso de versiones refinadas y ultraprocesadas. Las legumbres, el arroz integral, las papas y otros carbohidratos complejos siguen siendo fundamentales, especialmente en niños, niñas y adolescentes, donde dietas excesivamente restrictivas pueden afectar el crecimiento, el desarrollo y el rendimiento escolar.

El verdadero valor de este cambio está en el mensaje de fondo: dejar de demonizar grupos de alimentos y comenzar a hablar de calidad, contexto y cultura alimentaria. Para nuestro país, esto implica reducir el consumo de ultraprocesados, fortalecer la educación alimentaria con mensajes simples y prácticos, y promover alternativas accesibles y locales, como legumbres, huevos, pescados y verduras de temporada.

Más que dar vuelta la pirámide, el desafío es repensar nuestra relación con la comida. Comer mejor no pasa por seguir modelos rígidos, sino por construir recomendaciones basadas en evidencia científica, equidad social y realidad cultural. En ese sentido, el giro estadounidense puede ser menos una receta para copiar y más una invitación urgente a revisar nuestros mensajes, nuestras políticas públicas y nuestras prácticas cotidianas. Una invitación a entender que la alimentación saludable no se impone desde el diseño gráfico de una pirámide, sino que se construye en el plato, en la escuela, en el hogar y en el entorno donde las personas toman decisiones todos los días.

SAMUEL MEZA VÁSQUEZ

Académico de la Facultad de Medicina
Universidad Católica de la Santísima Concepción

