

Fecha: 17-04-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Elegir legumbres y dejar la sal: nuevas directrices para cuidar el corazón

Pág.: 8
Cm2: 443,1
VPE: \$ 5.820.402

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

Actualización de las guías dietéticas de EE.UU. para la salud cardiovascular

Elegir legumbres y dejar la sal: nuevas directrices para cuidar el corazón

Las pautas actuales sugieren privilegiar fuentes de proteína vegetal, como porotos o garbanzos, y advierten que las dietas modernas, con productos envasados, ya contienen sodio. También desaconsejan iniciar el consumo de alcohol y reducirlo al máximo en quienes ya beben.

JANINA MARCANO

Reducir el consumo de carne roja ha sido por años una de las recomendaciones más conocidas para tener una buena salud cardiovascular.

Sin embargo, la nueva actualización de las guías dietéticas de la Asociación Estadounidense del Corazón da un paso más allá: ya no solo se trata de moderar, sino de privilegiar fuentes de proteína vegetal como legumbres, frutos secos y semillas.

Este es uno de los puntos del documento —publicado en la revista *Circulation*— que actualiza las recomendaciones de 2021 y busca reducir el riesgo de patologías crónicas, como la hipertensión, así como de afecciones cardiovasculares graves, como infartos y accidentes cerebrovasculares. Estas representan actualmente la principal causa de muerte en Chile.

La guía mantiene varias indicaciones conocidas, como equilibrar la ingesta calórica con el gasto energético para lograr un peso saludable, priorizar frutas y verduras —incluyendo opciones congeladas o en conserva— y elegir cereales integrales sobre los refinados.

Pero más allá de estas bases, la nueva versión ofrece patrones y recomendaciones específicas en cuanto al tipo de proteínas, el consumo de sodio y el alcohol. “Lo que hace esta guía es que, cada cinco años, une a expertos en nutrición y entrega recomendaciones según la evidencia científica más actualizada”, señala Ximena Muñoz, nutrióloga de Clínica Meds.

“Eso es algo muy positivo, porque en nutrición todo el mundo opina, pero esto le entrega a la población el lugar hacia dónde debe mirar en base a la evidencia”, añade Muñoz.

Respecto de la carne, la guía aconseja sustituir la carne roja por fuentes vegetales como legumbres —incluyendo porotos, lentejas y garbanzos—, junto con frutos secos y semillas; consumir pescado y mariscos con regularidad; preferir productos lácteos bajos en grasa o descremados; y, en caso de consumir carne roja, elegir cortes magros, evitar los procesados y limitar el tamaño de las porciones.



La alimentación saludable incluye comer pescados, legumbres y verduras con regularidad y desde la infancia.

“La idea es bajar al máximo el consumo de carne (roja) y sustituirlo por otras fuentes de proteína más saludables”, comenta Muñoz, quien agrega que este cambio responde, entre otros factores, al contenido de grasas saturadas en la carne de vacuno y a su asociación con las enfermedades

cardiovasculares y el cáncer.

Concuerda Giselle Muñoz, nutricionista de Clínica Las Condes, quien señala que “sabemos que eliminarla es difícil en nuestra población. Comerla ocasionalmente, por ejemplo, cada 15 días, sigue siendo equilibrado, pero es cierto que la idea es reducirla al máximo”.

La nutricionista agrega que “si efectivamente se eliminan, tendríamos que estar muy pendientes de tener un aporte a través de las otras fuentes, como las legumbres, pero también puede ser huevos y pescado”.

Por otro lado, la guía recomienda no solo elegir alimentos bajos en sal, sino también preparar las comidas con poca o ninguna sal. “Sazone sus alimentos con opciones más saludables como hierbas, especias o limón en lugar de sal”, indica el texto, el cual también señala que se debe “tener en cuenta las fuentes ocultas de sodio en los alimentos preparados y envasados”.

Muñoz, de Clínica Las Condes, concuerda: “El pan envasado o los quesos que compramos son un aporte de sal que ya tenemos en la dieta”. La nutrióloga de Meds coincide y, por lo mismo, asegura que “no pasa nada si usted no utiliza sal”.

El sodio, plantea, “es un gusto adquirido y los chilenos consumimos mucha sal desde pequeños, un hábito que debemos cambiar; sustituir ese sabor por el de hierbas o especias”.

El texto también se refiere al consumo de alcohol y señala que “quienes no lo consumen no deberían comenzar a hacerlo, y quienes sí lo hacen deben limitar su ingesta”, debido a que “eleva el riesgo de hipertensión”.

Sobre esto, Ximena Muñoz dice que “durante años, las recomendaciones fueron conservadoras, buscaban la cantidad máxima que se podía consumir, pero hoy se sabe que no existe una cantidad segura de alcohol”. La especialista plantea que si bien “se sabe que tiene un rol social, desde la salud se asocia a cáncer y múltiples enfermedades cardiovasculares”.

FREPIK / CREATIVECOMMONS