

EE.UU. fija nuevas pautas dietéticas que priorizan la proteína y reducen azúcar

La administración del presidente estadounidense, Donald Trump, anunció ayer nuevas pautas dietéticas que priorizan el consumo de proteína, como la carne y la leche, y buscan evitar el azúcar y los alimentos ultraprocesados en la alimentación.

"Nuestro Gobierno declara la guerra al azúcar añadido. Los alimentos altamente pro-

cesados, cargados de aditivos, azúcar y exceso de sal, dañan la salud y deben evitarse. Nuestro mensaje es claro: comed alimentos de verdad", declaró el secretario de Salud, Robert F. Kennedy.

El Departamento de Salud animó a los estadounidenses a consumir más frutas y verduras y un mayor porcentaje de alimentos de origen animal, co-

mo carne roja, aves, mariscos, huevos y lácteos, además de legumbres, frutos secos, semillas y soja, según la última edición de las recomendaciones nutricionales publicadas ayer.

Estas directrices afectarán a los alimentos que se sirven en escuelas, hospitales, prisiones, bases militares y a través de programas de asistencia federal, que se actualizan cada cin-

co años pero que pocas veces cambian significativamente.

La nueva recomendación indica que los adultos deberían consumir de 1,2 a 1,6 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día, en contraste con la anterior pauta de 0,8 gramos.

En cuanto a la ingesta de azúcar, recomiendan que ninguna comida debe contener más de 10 gramos de azúcares añadidos, algo que limita drásticamente su consumo en un país donde los alimentos ultraprocesados constituyen más de la mitad de las calorías de la dieta

estadounidense y están relacionados con enfermedades como la diabetes y la obesidad.

Por su parte, la secretaria de Agricultura, Brooke Rollins, dijo que comer de forma saludable en la mayoría de los casos resulta ser "menos costoso": "El problema radica en el acceso a esos alimentos especialmente en algunas zonas de Estados Unidos donde escasean los alimentos frescos y nutritivos", consideró.

Las guías también se refieren al consumo de alcohol pero no establecen límites específicos para estas bebidas.