



"Comida real" y prevención: experta analiza el impacto de las nuevas Guías Alimentarias 2025 - 2030

Hace algunas semanas Estados Unidos presentó las Guías Alimentarias 2025 -2030 (Dietary Guidelines for Americans - DGA por su sigla en inglés) y desde entonces el debate sobre cómo comemos y cómo prevenir enfermedades crónicas volvió a instalarse con fuerza a nivel internacional. El documento, que orienta políticas y programas públicos de nutrición, propone un giro hacia patrones alimentarios basados en "comida real": alimentos integrales, mayor consumo de proteínas de buena calidad y una reducción significativa de azúcares añadidos y productos ultraprocesados.

Para la directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás, sede Puerto Montt, Caroline Yans, este enfoque responde a una urgencia sanitaria evidente. "Hoy enfrentamos una carga creciente de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares

que está directamente relacionada con la forma en que comemos. Por eso, desplazar el foco desde el tratamiento hacia la prevención mediante la alimentación es un avance relevante", señala.

Uno de los cambios más comentados de las nuevas guías es el mayor protagonismo de las proteínas en la dieta diaria. A diferencia de recomendaciones anteriores, las DGA 2025-2030 sugieren un consumo aproximado de 1,2 a 1,6 gramos de proteína por kilo de peso corporal al día, superando el estándar histórico de 0,8 g/kg. Según explica la académica, este ajuste busca preservar la masa muscular, aumentar la saciedad y facilitar la incorporación de micronutrientes críticos como la vitamina B12, el hierro y el zinc. "La evidencia muestra que un consumo adecuado de proteínas cumple un rol clave en la salud metabólica y funcional, especialmente en personas

mayores", afirma.

No obstante, Yans advierte que este énfasis debe abordarse con equilibrio. "El mayor protagonismo de las carnes rojas ha generado debate, ya que su consumo regular se asocia a un mayor riesgo cardiovascular y a ciertos tipos de cáncer, además de su impacto ambiental", explica. En ese sentido, recalca la importancia de diversificar las fuentes proteicas, integrando legumbres, frutos secos, semillas, pescados, aves, huevos y lácteos, junto con un consumo moderado de carnes rojas.

Otro eje central de las nuevas guías es la restricción del consumo de azúcares añadidos y alimentos ultraprocesados, como bebidas azucaradas, dulces, galletas, pan blanco y carnes procesadas. "Existe una relación directa entre estos productos y el desarrollo de obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Reducir su consumo es una de las

estrategias más efectivas para mejorar la salud poblacional", enfatiza la especialista, quien añade que las guías promueven reemplazarlos por cereales integrales ricos en fibra, agua y alimentos sin azúcar añadida.

El documento también refuerza el consumo diario de frutas y verduras, estableciendo metas concretas: al menos tres porciones de verduras y dos de frutas al día, privilegiando la variedad de colores y su consumo en estado natural. "Es importante mantener una microbiota equilibrada porque de esta manera ayuda a regular el metabolismo, fortalecer la inmunidad y disminuir procesos inflamatorios, especialmente relevantes en personas con exceso de peso o enfermedades crónicas", indica.

Respecto a los lácteos, las guías recomiendan tres porciones diarias, incluyendo versiones enteras. La académica subraya que su consumo sigue siendo relevante por su aporte de proteínas de alta calidad, calcio y vitamina D, nutrientes clave para la salud ósea y muscular. "La evidencia reciente incluso asocia el consumo de lácteos enteros con mayor saciedad y menor riesgo de exceso de peso, lo que rompe con antiguos paradigmas nutricionales", agrega.

Finalmente, las DGA 2025-2030 recomiendan limitar el consumo de alcohol, especialmente en poblaciones de riesgo como embarazadas o personas con antecedentes de consumo problemático.

Pese a los avances que representan estas nuevas orientaciones, Yans plantea que deben analizarse desde una mirada crítica de salud pública. "No basta con decir qué comer. Es imprescindible considerar los determinantes sociales de la alimentación, la seguridad alimentaria, la sostenibilidad ambiental y las barreras económicas que condicionan las elecciones alimentarias", concluye.