



Columna



Dr. Rubén Castillo Ortega

Académico de Nutrición y Dietética de la USS

¿Una sola pirámide?

Hace algunos días, el United States Department of Agriculture (USDA) anunció una nueva “pirámide” o marco de orientación alimentaria para su población. Como suele ocurrir, este tipo de anuncios rápidamente cruza fronteras y se instala en el debate público local, a veces con la idea implícita de que se trata de un modelo universal, replicable sin mayores ajustes. Sin embargo, esa suposición es profundamente equivocada.

Las guías alimentarias –ya sea en forma de pirámides, platos o gráficos– no son recetas neutrales ni verdades absolutas. Son herramientas de salud pública construidas a partir de realidades muy concretas: la epidemiología nutricional de un país, sus patrones culturales de alimentación, la disponibilidad de alimentos, su sistema productivo, su nivel de ingresos y sus principales problemas sanitarios. En otras palabras, responden a contextos locales, no globales.

Estados Unidos enfrenta desafíos nutricionales distintos a los nuestros: altas tasas de consumo de alimentos ultraprocesados, porciones sobredimensionadas, desiertos alimentarios urbanos y un sistema agroindustrial altamente concentrado. Chile, y particularmente territorios como Valdivia y el sur del país, tiene otra

historia, otros alimentos y otros problemas. Copiar sin reflexión una guía extranjera no solo es inadecuado, sino que puede invisibilizar soluciones que ya tenemos a mano.

Nuestra evidencia local es clara en varios puntos clave. Una alimentación saludable debe basarse en el consumo cotidiano de frutas y verduras enteras, aprovechando la diversidad y estacionalidad que ofrece nuestro territorio. Las legumbres –porotos, lentejas, garbanzos– deben volver a ocupar un lugar central, considerándolos como alimentos completos, accesibles y culturalmente propios. Al mismo tiempo, es fundamental reducir el consumo de alimentos refinados y azúcares añadidos, cuyo impacto en la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares está ampliamente documentado. La hidratación, por su parte, debe centrarse en el consumo de agua, no de bebidas azucaradas ni alcohólicas. Y aunque el alcohol forma parte de prácticas sociales arraigadas, su consumo debe ser limitado si realmente aspiramos a una buena salud general y comunitaria.

Más que importar pirámides, necesitamos fortalecer nuestras propias guías alimentarias, conectadas con la realidad chilena, con la producción local y con una mirada de salud pública territorial.