

Las guías alimentarias de EE.UU.

Señor Director:

Las Guías Alimentarias de EE.UU. (Dietary Guidelines for Americans 2025-2030) han generado debate por el cambio que proponen en el enfoque de la alimentación saludable, al priorizar un mayor consumo de proteínas de origen animal y lácteos enteros, junto con una reducción de los productos ultraprocesados. Sin duda es una discusión relevante, considerando que las enfermedades crónicas asociadas a la dieta son hoy uno de los principales problemas de salud pública en muchos países.

Sin embargo, es fundamental recordar que las guías alimentarias no son universales: cada país debe construir las suyas en función de su realidad sanitaria, sociocultural y ambiental. En Chile, nuestras Guías Alimentarias -elaboradas por el INTA de la Universidad de Chile- no solo se basan en la evidencia biológica sobre nutrición y salud, sino que incorporan dimensiones clave como sostenibilidad ambiental y aspectos socioculturales de la alimentación.

En relación al enfoque estadounidense —que responde al perfil epidemiológico de su población— un aumento importante del consumo de proteínas, especialmente de origen animal, puede conllevar riesgos si no se equilibra adecuadamente: menor consumo de fibra, mayor ingesta de grasas saturadas y sodio, e impacto ambiental significativo.

Por ello, si bien es positivo que se refuerce el mensaje de reducir los ultraprocesados, es fundamental insistir en que las guías alimentarias no son una receta única aplicable a todas las realidades.

Dra. Nelly Bustos
Académica INTA Universidad de Chile