

visión técnica

El 7 de enero de 2026, el gobierno de Estados Unidos, liderado por el secretario de Salud Robert F. Kennedy Jr., publicó las Guías Nutricionales para los norteamericanos 2025-2030 (<https://realfood.gov>). Estas representan un cambio histórico en la política nutricional federal de EE.UU., siendo el más significativo en décadas. Por primera vez, las guías priorizan explícitamente alimentos reales y mínimamente procesados, proteínas de alta calidad —incluyendo carne roja— y grasas saludables, mientras advierten contra los ultraprocesados y los carbohidratos refinados. Esto es de gran relevancia ya que muchos países las utilizan como referencia o base para adaptar sus propias recomendaciones.

¿Cuáles son los principales cambios? Las nuevas recomendaciones marcan un giro respecto de las ediciones anteriores, que limitaban fuertemente el consumo de carne roja y grasas saturadas en favor de carbohidratos. Ahora se enfatiza: a) Proteínas de alta calidad en cada comida —que incluyen fuentes animales como huevos, aves, carne roja y mariscos. Se destaca la carne roja por su aporte de hierro, zinc, potasio y vitaminas B; b) Lácteos enteros. Se promueven productos lácteos como leche entera, argumentando que las grasas naturales no deben evitarse, ya que aportan nutrientes esenciales; c) Grasas saludables, provenientes de alimentos integrales como carnes, huevos, mariscos ricos en omega-3, nueces y lácteos enteros; d) Evitar ultraprocesados. Por primera vez, las guías alertan sobre alimentos altamente procesados, salados o dulces, y recomiendan reducir carbohidratos refinados; e) Eliminar azúcares añadidos. Aunque no se recomienda ningún cantidad, especialmente se propone que sea cero para niños menores de cuatro años. Aunque mantienen el límite de grasas saturadas en menos del 10% de las calorías, el enfoque general favorece proteínas animales sobre carbohidratos procesados. Este cambio busca combatir la obesidad y enfermedades crónicas, priorizando comida real.

RELACIÓN CON LA GANADERÍA

La ganadería chilena se basa en sistemas pastoriles, produciendo carne de calidad reconocida por su sabor y perfil nutricional. Este tipo de producción enriquece el contenido de compuestos bioactivos, haciendo que la carne sea más que solo proteína. Primero, tiene

Producida en sistemas pastoriles, la carne chilena se alinea perfectamente con las nuevas recomendaciones, ofreciendo una oportunidad estratégica para posicionarse en el mercado norteamericano y global como un alimento natural, nutritivo y sostenible.

niveles más altos de ácidos grasos omega-3, gracias a que los animales pastan en praderas naturalizadas con diversidad botánica. Segundo, aporta ácido linoleico conjugado (CLA, por sus siglas en inglés), un antioxidante potente que diversos estudios ligan con menos grasa corporal y protección contra el cáncer. El consumo de forraje también aumenta el contenido de beta-caroteno y vitamina E en la carne, dándole ese color rojo intenso y sabor único. Además, entrega zinc y hierro heme, que se absorben mejor que el de las plantas.

Si bien Chile es más bien un país importador de carne exporta carne, siendo los principales destinos de China, la Unión Europea y Estados Unidos. En los dos últimos casos son más bien volúmenes pequeños y de nicho, enfocadas en cortes premium o mercados específicos. Así entonces este cambio en las políticas de EE.UU. podría beneficiar indirectamente a la ganadería chilena, aunque el efecto no será inmediato ni exclusivo. Estos potenciales efectos serían: 1) Mayor demanda de carne roja en EE.UU. Al promover la

Nuevas Guías Nutricionales de Estados Unidos: un cambio de paradigma y su potencial impacto en la ganadería chilena

LA NUEVA PIRÁMIDE



RODRIGO ARIAS INOSTROZA,
*Instituto de Producción Animal
 Universidad Austral de Chile*

teos enteros y grasas naturales también beneficia indirectamente, aunque Chile exporta menos lácteos a EE.UU. El énfasis en alimentos reales favorece las carnes de sistemas pastoriles como los chilenos, percibidas como más naturales que las de feedlot intensivo. Aunque es preciso señalar que los feedlots chilenos son bastante distintos a los de EEUU, ya que incluyen mucha más fibra en sus dietas (=50%), logrando un perfil nutricional más saludable, como lo demostró la tesis de magíster de C. Díaz, realizada en la UACh.

OPORTUNIDADES

El impacto en importaciones dependerá de factores como los precios, tipo de cambio y competencia de Australia, Nueva Zelanda o Brasil. A corto plazo, no hay evidencia de un boom inmediato dado lo reciente de la noticia. A mediano plazo, estas nuevas guías representan una oportunidad para la ganadería chilena que podrían ser aprovechadas para promocionar la carne bovina nacional como "real food", carne producida en praderas naturales, en sistemas sostenibles y de alto valor nutricional. Si a ello se suman certificaciones de bienestar animal, trazabilidad y bajo carbono se potenciaría y alinearía el producto con el espíritu de las nuevas recomendaciones. Además, si el consumo de proteína animal se consolida en EE.UU. y se extiende globalmente, Chile podría diversificar mercados y aumentar volúmenes. Las últimas proyecciones del USDA para 2026 estiman una leve caída en exportaciones globales de carne, pero un contexto favorable en percepciones nutricionales podría contrarrestar eso para proveedores de calidad como Chile.

Las nuevas guías nutricionales para los norteamericanos 2025-2030 marcan un regreso a la promoción de alimentos tradicionales como la carne roja, revirtiendo décadas de cautela. Para la ganadería chilena, este cambio no transforma el panorama de la noche a la mañana, pero ofrece un viento de cola positivo con una mayor legitimidad científica para la carne bovina, potencial aumento en demanda estadounidense y una narrativa global que favorece los productos naturales. El sector chileno, con su producción de calidad y acceso preferencial al mercado norteamericano, está en buena posición para capitalizar esta evolución nutricional. La clave estará en la adaptación estratégica y la comunicación efectiva de los atributos únicos de la carne chilena.