

Guías Alimentarias

● Las Guías Alimentarias de EE.UU. (Dietary Guidelines for Americans 2025-2030) han generado debate internacional 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 se trata de una discusión relevante, especialmente considerando que las enfermedades crónicas asociadas a la dieta representan 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, social, cultural 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 también incorporan dimensiones clave como sostenibilidad ambiental y aspectos socioculturales de la alimentación.

El enfoque estadounidense, fuertemente centrado en grupos de alimentos y patrones dietéticos, responde al perfil epidemiológico de su población, incluyendo preocupaciones como la sarcopenia, obesidad y la alta prevalencia de

enfermedades crónicas. No obstante, un aumento importante del consumo de proteínas, especialmente de origen animal, puede conllevar riesgos si no se equilibra adecuadamente, como un menor consumo de fibra, mayor ingesta de grasas saturadas y sodio, y un impacto ambiental significativo.

En contraste, las guías chilenas promueven el equilibrio, la diversidad y el consumo de alimentos frescos y naturales, junto con la valoración de las comidas caseras, hábitos de comensalidad y cultura alimentaria. Además, se articulan con políticas públicas como la Ley 20.606 sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad, reforzando una mirada integral de promoción de la alimentación saludable desde la infancia y a lo largo del curso de vida.

Por ello, si bien es positivo que a nivel internacional se refuerce el mensaje de reducir los ultraprocesados y volver a los alimentos reales, es fundamental insistir en que las recomendaciones nutricionales deben ser culturalmente viables, socialmente pertinentes y ambientalmente sostenibles. Las guías alimentarias son, en esencia, una expresión de la identidad y de las necesidades de cada país, y no una receta única aplicable a todas las realidades.

Dra. Nelly Bustos