

ACTUALIDAD



EE.UU. da vuelta la pirámide alimentaria: menos pan y azúcar, más proteínas y grasas saludables

Estados Unidos sorprendió recientemente al presentar un cambio radical en su pirámide alimentaria, un modelo que por décadas ha orientado las recomendaciones nutricionales a nivel mundial. La nueva propuesta, difundida por autoridades y especialistas en salud, invierte la pirámide tradicional y pone el foco en alimentos ricos en proteínas de alta calidad, grasas saludables, frutas y verduras, relegando a un segundo plano a los cereales y carbohidratos refinados. El objetivo: enfrentar el aumento sostenido de la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, problemas que también afectan con fuerza a países como Chile.

Desde la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), el académico y nutricionista Samuel Meza Vásquez, integrante del Grupo de Innovación PROSALUD-UCSC, analiza este nuevo enfoque y sus posibles implicancias para la salud pública.

Según explica el especialista, la principal diferencia está en la

distribución y jerarquía de los alimentos. “La nueva pirámide se presenta invertida, priorizando alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico, grasas saludables, frutas y verduras, mientras que los granos y carbohidratos quedan en niveles inferiores, con menor énfasis que en modelos anteriores”, señala.

Otro punto clave es que se recomienda incluir proteínas de calidad en cada comida, algo que contrasta con guías previas centradas en los carbohidratos como base de la alimentación. Además, se deja atrás la histórica promoción de productos “bajos en grasa”, dando paso a grasas saludables provenientes de aceites vegetales, frutos secos, palta y lácteos, siempre considerando su calidad.

En paralelo, el mensaje es categórico frente a los ultraprocesados: se desaconseja fuertemente su consumo, junto con azúcares añadidos y carbohidratos refinados, como bebidas azucaradas y snacks industriales.

Meza enfatiza que este cambio no es arbitrario. “La evidencia científica

actual muestra que las dietas altas en alimentos ultraprocesados se asocian a mayor riesgo de obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas”, explica. A su vez, aumentar el consumo de proteínas puede mejorar la saciedad, favorecer una mejor composición corporal y desplazar alimentos ricos en carbohidratos refinados.

En cuanto a las grasas, el nutricionista aclara que importa más su tipo que la cantidad total, destacando los beneficios de las grasas insaturadas por sobre las saturadas y trans, ampliamente vinculadas a efectos adversos en la salud.

Desde el punto de vista preventivo, el académico UCSC sostiene que este modelo podría tener efectos positivos. “En obesidad, se asocia a mayor saciedad, mejor control del apetito y menor consumo de ultraprocesados. En diabetes tipo 2, a un mejor control glicémico y menor carga glicémica. Y en enfermedad cardiovascular, las grasas de buena calidad ayudan a reducir triglicéridos y la inflamación

crónica”, detalla.

¿Es aplicable a Chile?

Para Meza, hay elementos valiosos que Chile podría considerar, como reducir el consumo de ultraprocesados y reforzar la educación alimentaria con mensajes simples y prácticos. “También es clave poner el foco en proteínas accesibles para nuestra realidad, como legumbres, pescados locales y huevos”, agrega.

Sin embargo, advierte que se debe actuar con cautela. “El problema en Chile no son los carbohidratos en sí, sino el exceso de refinados y ultraprocesados. Además, en población infantil los carbohidratos complejos son fundamentales para el crecimiento”, subraya. A esto se suma el riesgo de aumentar en exceso las grasas saturadas, considerando las altas tasas de enfermedad cardiovascular en el país.

Finalmente, el nutricionista recalca que cualquier adaptación debe considerar equidad, cultura alimentaria, ciclo vital y costo de los alimentos, promoviendo alternativas locales y económicas, como verduras de temporada y legumbres.

“Más que copiar modelos, el desafío es avanzar hacia una alimentación basada en la calidad de los alimentos, adecuada a nuestra realidad y orientada a la prevención de enfermedades”, concluye el especialista de la UCSC.

El nuevo modelo nutricional prioriza la calidad de los alimentos y reabre el debate sobre cómo prevenir obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.