

Guías alimentarias

Señor director:

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 ori-

gen 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.

Nelly Bustos
investigadora Guías Alimentarias
académica del INTA
Universidad de Chile