

[TENDENCIAS]

Experta dice que pirámide alimenticia de Estados Unidos no se puede imitar

Foco en el consumo de proteínas no es directamente replicable en Chile, según analizó una investigadora del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos.

V. B. V.
 Medios Regionales

Los Departamentos de Agricultura (USDA) y de Salud y Servicios Humanos (HHS) de Estados Unidos hace unos días publicaron los lineamientos alimenticios hasta 2030, graficados en una pirámide de alimentos que llamó la atención por su postura invertida, en la que se prioriza el consumo de proteínas de alta calidad a través de alimentos poco procesados.

“Estas guías marcan el cambio más significativo en la política federal de nutrición en la historia de nuestro país”, destacó el Ejecutivo estadounidense, que estructuró la dieta que regirá en los servicios públicos en torno a proteínas, lácteos enteros y grasas saludables, las que se obtendrán mediante huevos, aves, pescados, mariscos y carnes rojas, así como legumbres, frutos secos, semillas y soya, además de frutas y verduras.

La investigadora responsable de las Guías Alimentarias para Chile y aca-



ESTADOS UNIDOS RECOMENDÓ BAJAR EL CONSUMO DE PAN Y OTROS CEREALES.

démica del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, Nelly Bustos, explicó que “ellos hacen un cambio importante al poner en el centro los alimentos mínimamente procesados y al enfatizar el rol de proteínas de alta calidad en la alimentación. Incluso elevan las reco-

mendaciones de consumo proteico a rangos de entre 1,2 y 1,6 gramos por kilo de peso al día, lo que supera las recomendaciones tradicionales de 0,8 gramos por kilo de peso al día”.

Estos consejos responden a la realidad sanitaria y al perfil de la población estadounidense, donde las enfermedades crónicas

asociadas a la alimentación, como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, representan una de las principales causas de morbilidad.

Los lineamientos de la Casa Blanca también enfatizan el consumo de lácteos enteros sin azúcares añadidos, como leche, yogur y quesos, en torno a tres por-

ciones diarias para un patrón de 2.000 calorías, lo que ha generado debate por la evidencia sobre el consumo de grasas saturadas y su relación con el riesgo cardiovascular.

“Aquí hay que distinguir siempre entre recomendaciones poblacionales y consideraciones individuales, que pueden ser muy distintas según cada persona”, destacó Bustos.

PARÁMETROS PROPIOS

La investigadora del INTA agregó que cada país debe contar con sus propios parámetros nutricionales, trazados según sus necesidades, desafíos sanitarios, cultura alimentaria y contexto ambiental.

“En Chile, nuestras guías alimentarias se basan en tres grandes dimensiones: la biológica, que relaciona la alimentación con una mejor salud; la ambiental, que busca promover una alimentación sostenible, y la sociocultural, que considera los hábitos, la cultura y el contexto territorial de la población”.

EE.UU. mira su alimentación con foco en lo biológico,



En Chile las guías alimentarias se basan en tres dimensiones: biológica, ambiental y sociocultural”.

Nelly Bustos, profesional del INTA.

gico, mientras Chile incluye la cultura, ya que las familias se reúnen en torno a la comida y la comparten, punto en el que se suma la historia de cada grupo a través de sus recetas.

La nutricionista advirtió que un patrón alimentario centrado en el consumo de proteínas, especialmente de origen animal, “podría desplazar el consumo de alimentos ricos en fibra, afectar la salud intestinal, aumentar la ingesta de grasas saturadas y sodio, e incluso incrementar el riesgo cardiométrabólico y la huella ambiental”. ☈