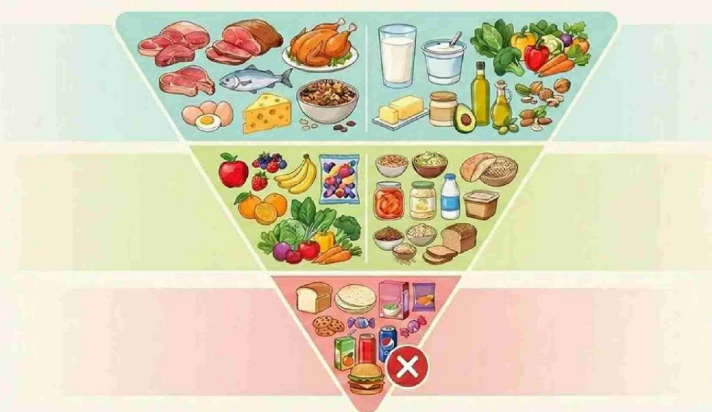


Fecha: 20-01-2026
 Medio: El Heraldo Austral
 Supl.: El Heraldo Austral
 Tipo: Noticia general
 Título: Alimentos del mar ganan protagonismo en la nueva pirámide alimentaria

Pág.: 12
 Cm2: 634,8
 VPE: \$ 264.076

Tiraje: 1.500
 Lectoría: 4.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida

ACTUALIDAD



Piden revisar la política pública nutricional:

Alimentos del mar ganan protagonismo en la nueva pirámide alimentaria

La reciente actualización de la pirámide alimentaria de Estados Unidos, proyectada hasta el año 2030, marca un giro histórico en la forma de entender la nutrición y la salud pública: las proteínas de alta calidad y los alimentos enteros pasan al centro de la alimentación diaria, desplazando el tradicional énfasis en los carbohidratos. En este nuevo escenario, los alimentos del mar emergen como uno de los pilares de una dieta saludable, sostenible y basada en evidencia científica.

Las cifras que motivaron este cambio son elocuentes. Actualmente, el 50% de la población estadounidense vive con prediabetes o diabetes, mientras que el 75% de los adultos presenta al menos una enfermedad crónica. A esto se suma que el 90% del gasto sanitario del país se destina al tratamiento de estas patologías, muchas de ellas vinculadas directamente a la dieta y el estilo de vida, según datos de la plataforma oficial Real Food.

La nueva pirámide prioriza el consumo de alimentos mínimamente procesados,

recomienda reducir azúcares añadidos y ultraprocesados, y sitúa a las proteínas de alta calidad en un lugar central. En este contexto, los alimentos del mar, especialmente los denominados pescados azules, adquieren un rol protagónico por su alto contenido de ácidos grasos omega 3, esenciales para la salud cardiovascular y cerebral.

Entre estos destacan especies como el jurel, la caballa, la sardina y los salmónidos, productos que forman parte de la oferta estratégica de la pesca chilena y que refuerzan la conexión entre nutrición, sostenibilidad y desarrollo productivo.

Para Paulo Rojas, director ejecutivo de ProPescado, esta validación internacional representa una oportunidad para el país: “Es muy relevante que los alimentos del mar estén en el centro de la nueva pirámide, porque son una de las mejores fuentes de nutrientes esenciales y se alinean con la tendencia global hacia una alimentación real, equilibrada y nutritiva. Chile tiene una ventaja comparativa única, con una costa

que nos entrega productos de excelente calidad, como el jurel, un pescado noble, accesible y rico en omega 3, que aún podemos aprovechar mucho más en nuestra dieta diaria”.

“Sin duda, se abre un importante desafío para nuestras autoridades, quienes podrían poner en mayor relevancia el aporte de los productos del mar a la nutrición de nuestra población y avanzar en políticas públicas que promueva una mejor alimentación, sobre todo en niños y adultos mayores.”, agregó Rojas.

Nataly Gutiérrez, nutricionista y presidenta de Fundación Ruta Saludable, señala que el cambio “tiene varios aciertos, por ejemplo muestra un abanico de alimentos reales, saludables, naturales o mínimamente procesados, variados en macro y micronutrientes dado a sus colores; estas recomendaciones apuntan a reforzar la prevención de enfermedades crónicas, aunque su aplicación debe ser individualizada y debe existir un balance entre evidencia científica y las políticas públicas de dicho país y a nivel global.

“Dentro de lo más recomendado están las proteínas de alto valor biológico en su cúspide, acentuando el consumo de pescados altos en ácidos grasos esenciales (EPA y DHA), otorgando una mayor relevancia sobre todo por los grandes beneficios que aportan a nuestro organismo, colaborando en nuestro sistema circulatorio, bajando la presión arterial, reduciendo los triglicéridos, disminuyendo la posibilidad de desarrollar ateromas y por tanto reduciendo el riesgo a padecer accidentes cardiovasculares; asimismo en nuestro sistema nervioso, estos ácidos grasos son esenciales para mantener la función cerebral, la conexión y mediación de los impulsos nerviosos en el cerebro, mejorar la memoria, el aprendizaje, reduce síntomas como la ansiedad o la depresión, mejora la calidad del sueño y es crucial para la neurogénesis y la neuroplasticidad”. Explicó la profesional de la nutrición.

Un cambio de esta envergadura, también necesita tener un ecosistema sano sustentado a nivel internacional que refuerce el valor de pesca responsable y sustentable, cómo una actividad orientada a proveer alimentos saludables, trazables y producidos bajo estándares cada vez más exigentes en materia de sostenibilidad, innovación y alineados con los desafíos de salud pública del futuro.

La actualización de las guías alimentarias hasta 2030 en EE.UU. pone a los alimentos del mar en el centro de la dieta saludable. La Corporación Propescado, destaca su aporte nutricional, productivo y sostenible y espera que, un cambio así, es necesario para promover una dieta saludable y reducir índices de enfermedades crónicas y asociadas a la malnutrición.