

Pirámide de alimentos de EE.UU. no se puede imitar sin mirar la cultura

Foco en el consumo de proteínas no es directamente replicable en Chile, según analizó una investigadora del INTA.

V.BV.

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

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

NELLY BUSTOS
INTA

y verduras.

La investigadora responsable de las Guías Alimentarias para Chile y académica 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 recomendaciones 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".

Estas recomendaciones 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 tomo a tres porciones 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



Estados Unidos recomendó bajar el consumo de pan y otros cereales.

3 PORCIONES DIARIAS
de lácteos recomendó EE.UU., lo que fue cuestionado por las grasas.

2025-2030
es la vigencia de las nueva guía alimentaria de la Casa Blanca.

Bustos.

La investigadora del INTA agregó que cada país debe contar con sus propios parámetros nutricionales, traza-

dos 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, mientras Chile incluye la cul-

tura, 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 cardiometabólico y la huella ambiental".