

## 08 TENDENCIAS

JUEVES 22 DE ENERO 2026

hoy

# 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.B.V.

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 morbi-mortalidad.

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 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".

## Ballenas beluga de Alaska intercambian parejas para sobrevivir a largo plazo

Esta costumbre permite una mayor diversidad genética, es decir, mejor salud.

Las ballenas beluga de Alaska intercambian parejas muchas veces a lo largo de su vida, lo que está contribuyendo a mantener su viabilidad genética y a asegurar la supervivencia a largo plazo de esta pequeña y aislada población de animales, indicaron científicos de la Universidad Atlántica de Florida, Estados Unidos, junto a los departamentos de Pesca y

Caza de Alaska y de Gestión de Vida Silvestre del Municipio de North Slope.

El estudio publicado en la revista *Frontiers in Marine Science* indicó que durante 13 años los científicos recolectaron muestras genéticas de 623 ballenas beluga en la bahía de Bristol, mientras observaban sus grupos sociales y edades, con la dificultad de que la especie es un tanto

esquiva a la presencia humana y se esconde bajo los hielos.

Las belugas pueden vivir más de 100 años, por lo cual los investigadores se centraron en las estrategias de apareamiento a corto plazo, es decir, lo que ocurre en una sola temporada reproductiva o a lo largo de varios años, en lugar de a lo largo de toda su vida.

Así concluyeron que esta población de ballenas es poliginándrica, es decir, machos y hembras cambian de parejas, y que los constantes cambios dan lugar a muchos "medio hermanos" y pocos "hermanos de sangre", lo que reduce el riesgo de endogamia y contribuye a mantener la diversidad genética, pese al pequeño tamaño y el aislamiento del grupo.



Estos animales pueden vivir más de un siglo.