

Fortalezas y debilidades de documento elaborado por el Departamento de Salud y Agricultura

# El regreso de las grasas tradicionales: análisis a la nueva guía alimentaria de EE.UU.

FABIÁN LLANCA

“Priorice los alimentos integrales, saludables y nutritivos”, es la invitación inicial que realiza el gobierno de Donald Trump a través de Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2025-2030, que reordenan la pirámide alimenticia, dando nuevos énfasis y recomendaciones (<https://acortar.link/VjTYzO>).

Elaborado por los departamentos de Salud y Agricultura de EE.UU., el documento recomienda consumir entre 1,2 y 1,6 gramos de proteína por kilo de peso corporal al día, en especial carne roja, aves, pescado, huevos, lácteos enteros, legumbres, frutos secos, semillas y soja.

Aunque mantiene el límite de grasas saturadas por debajo del 10% de las calorías diarias, promueve el regreso a las grasas tradicionales. Para cocinar se opta por el aceite de oliva, pero se admite también mantequilla o manteca.

Desincentiva el consumo de azúcares y de alimentos demasiado procesados, sin especificar rangos. Llama a reducir productos con colorantes artificiales, conservantes, edulcorantes bajos en calorías y aditivos químicos.

Sugiere consumir tres raciones diarias de verduras y dos de fruta, preferiblemente enteras y poco procesadas. También prioriza cereales integrales ricos en fibra, de dos a cuatro raciones diarias.

“El cambio más sustancial es el abandono del modelo histórico centrado en cereales o carbohidratos por uno centrado en el concepto de ‘comida real’ y la densidad nutricional de ciertos macronutrientes como proteínas y grasas, mediante un triángulo invertido que puede resultar algo confuso y contradictorio”, dice Angélica Henríquez, nutricionista del departamento de Bienestar Estudiantil de la Universidad de La Serena.

Por ejemplo, añade, “la recomendación de frutas y verduras se mantiene en tres porciones de frutas y dos de verduras al día, pero esto no queda demostrado de forma gráfica en la imagen presentada”.

Daniela González, nutricionista y académica de la Universidad de Santiago, destaca “un mayor protagonismo de las proteínas de alta calidad, como carnes, pescados, huevos, legumbres y lácteos. Se revalorizan las grasas saludables



“Esta nueva guía valida el uso de mantequilla, manteca de res y lácteos enteros”, plantea la nutricionista Angélica Henríquez.

**“El cambio más sustancial es el abandono del modelo histórico centrado en cereales o carbohidratos por uno centrado en el concepto de ‘comida real’ y la densidad nutricional de ciertos macronutrientes como proteínas y grasas”, dice la nutricionista Angélica Henríquez.**

provenientes de alimentos reales -como aceites vegetales, frutos secos y palta-, alejándose del enfoque exclusivamente ‘bajo en grasa’ que estaba tan arraigado”.

Reconoce que “han surgido varios puntos de debate entre los especialistas en nutrición desde que se dieron a conocer estas guías. Por ejemplo, existe ambigüedad en el mensaje sobre carnes rojas y grasas saturadas. Aunque se habla de calidad, la pirámide podría interpretarse como una validación del consumo frecuente de carnes rojas, lo que en la práctica requiere matices, especialmente en poblaciones con alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares”.

González acentúa que “se percibe el riesgo de malas interpretaciones, ya que sin una intervención de educación nutricional, el mensaje puede ser leído como ‘más proteína siempre es mejor’, sin considerar el contexto, la cantidad total y la diversidad alimentaria”.

A diferencia de pirámides alimentarias anteriores, Angélica Henríquez, nutricionista de la ULS, detecta “una contradicción con las grasas. Aunque se mantiene un límite del 10% del valor calórico total, esta nueva guía valida el uso de mantequilla, manteca de res y lácteos enteros (grasas saturadas). Importante mencionar que hace décadas que existe múltiple evidencia del consumo de grasas saturadas en relación al riesgo cardiovascular”.

Esta nueva pirámide, advierte, “deja a los alimentos procesados como villanos absolutos, identificándolos como los principales responsables de la ‘emergencia de salud nacional’. Debido a lo anterior es que se indica restringir de manera severa su consumo. Al decir ‘evita por completo’ es un mensaje que se desconecta con la realidad de muchas personas, además de caer en lo idealista y elitista, ya que no considera la disponibilidad de dinero y, por ende, de alimentos, geografía,

desigualdad, etc”.

**¿Hay una revaloración de los alimentos en conserva?**

“Efectivamente se reconoce que vegetales y frutas congelados, secos o enlatados, son opciones válidas si no contienen azúcar añadida; esto es positivo para la formación de hábitos en hogares de menores ingresos y de zonas extremas con difícil acceso a los alimentos. Este mensaje resulta contradictorio ya que el mismo documento insiste en que es ideal consumir alimentos en su ‘forma original’. Esto puede generar estigma en quienes no tienen acceso a mercados de productos frescos, reforzando la brecha elitista de la propuesta nutricional”.

En esta material, reflexiona Claudia Oñate, ingeniero en alimentos, “existen políticas globales para una visión general, pero cada país debe adecuarlas a su realidad que es única. Por eso, es necesario manejar con cautela los cambios que se realicen en otros países”.