



## El Giro radical de la pirámide alimenticia en EEUU: Qué alimentos se recomiendan comer ahora

### MyPlate



El gobierno de Estados Unidos ha marcado un hito en su política nutricional al publicar las nuevas Guías Alimentarias para Estadounidenses 2025-2030, el cambio más significativo en décadas.

Esta actualización abandona el modelo gráfico "MyPlate" y recupera la estructura de la pirámide alimentaria.

Sin embargo, la pirámide reintroducida presenta una jerarquía radicalmente distinta, enfocándose primordialmente en la "comida real".

En este artículo hablaremos del análisis profundo de los motivos y la naturaleza de estos cambios, así como a las recomendaciones prácticas que emanan de esta renovada perspectiva nutricional.

## El Regreso de la Pirámide: Una Jerarquía Invertida

La principal novedad visual es el retorno de la pirámide, pero su estructura ha sido transformada.

En lugar de una base ancha de carbohidratos, la nueva pirámide sitúa a las proteínas, los lácteos y las grasas saludables en la sección más grande, junto con las frutas y verduras. Los granos enteros ocupan ahora una posición más reducida en la base.

El mensaje central de las nuevas guías es simple y directo: "Coman comida real"

- Esto busca combatir una crisis de salud nacional, donde casi el 90% del gasto en salud en EU se destina a tratar enfermedades crónicas, muchas de ellas vinculadas a la dieta.

- Con más del 70% de los adultos con sobrepeso u obesidad y 1 de cada 3 adolescentes con prediabetes, el cambio era urgente.



## Los 5 Cambios Fundamentales

# 01

**Prioridad a las proteínas:** se incrementa la recomendación de ingesta proteica a un rango de 1.2 a 1.6 gramos por kilogramo de peso corporal, para ciertos grupos, un aumento significativo desde el mínimo anterior de 0.8 g/kg.

Esto se enfoca especialmente en adultos mayores, personas con riesgo de sarcopenia o en procesos de descenso de peso.

**Grasas saludables al frente:** Se fomenta la incorporación de grasas saludables de alimentos enteros como carnes, pescado, huevos, nueces, semillas, aceitunas y aguacates.

# 02

Sorprendentemente, se incluyen fuentes de grasas saturadas como la mantequilla, aunque se mantiene el límite del 10% de las calorías diarias totales provenientes de grasas saturadas.

# 03

**Lácteos enteros sin azúcar:** Se recomienda el consumo de lácteos en su versión entera y sin azúcares añadidos, rompiendo con la tendencia de preferir las versiones bajas en grasa.

# 04

**Reducción drástica de ultraprocesados:** Las guías adoptan una postura firme contra los alimentos ultraprocesados y los azúcares añadidos. La recomendación es tajante: "ninguna cantidad de azúcares añadidos forma parte de una dieta saludable", estableciendo un límite máximo de 10 gramos (aproximadamente 2 cucharaditas) por comida.

# 05

**Granos enteros, no refinados:** Se mantiene la recomendación de consumir granos, pero el énfasis está en que sean integrales, mientras se pide una reducción drástica de los carbohidratos refinados.

## El análisis de los expertos: Avances y contradicciones

Si bien el enfoque en la "comida real" y la reducción de ultraprocesados ha sido aplaudido, expertos de instituciones como la Escuela de Salud Pública de Harvard han señalado posibles contradicciones que podrían generar confusión.

El Dr. Frank Hu, presidente del Departamento de Nutrición de Harvard, advierte que aunque las guías limitan las grasas saturadas al 10% de las calorías, la prominencia visual de carnes rojas, queso y mantequilla en la nueva pirámide podría llevar a un mayor consumo de estas, aumentando el riesgo cardiovascular.

"El mayor error conceptual es no diferenciar: granos integrales son los recomendados; harinas refinadas y ultraprocesados, los que hay que limitar", explica el Dr. Martín Giannini, de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN).

## El análisis de los expertos: Avances y contradicciones

Grupo de Alimento	Recomendación Clave 2025-2030	Análisis Crítico (Harvard)
Proteínas	Priorizar en cada comida (1.2-1.6 g/kg).	Positivo, pero debe ser personalizado según el paciente.
Grasas	Incorporar grasas saludables de fuentes enteras.	Contradictorio. Se incluyen fuentes de grasas saturadas (mantequilla, sebo) que pueden exceder fácilmente el límite del 10%.
Lácteos	Consumir enteros y sin azúcar.	Contribuye al aumento de grasas saturadas si no se controla.
Granos	Enfocarse en granos enteros.	Positivo, pero su representación en la pirámide es pequeña en comparación con su importancia.
Azúcares y Ultraprocesados	Limitar drásticamente.	El avance más importante y claro de las guías.

## Recomendaciones Prácticas para el Día a Día

Adaptar estas guías a la vida cotidiana implica un cambio de mentalidad hacia la planificación y la elección de alimentos. Aquí algunas recomendaciones prácticas.

### Construye tu plato alrededor de la proteína

Asegúrate de que cada comida principal (desayuno, almuerzo y cena) contenga una fuente de proteína de alta calidad (huevo, pollo, pescado, legumbres, tofu).

### Elige grasas inteligentes

Prioriza grasas insaturadas como el aceite de oliva, el aguacate, los frutos secos y las semillas. Consume con moderación las grasas saturadas de carnes rojas y lácteos enteros.

### Lee las etiquetas

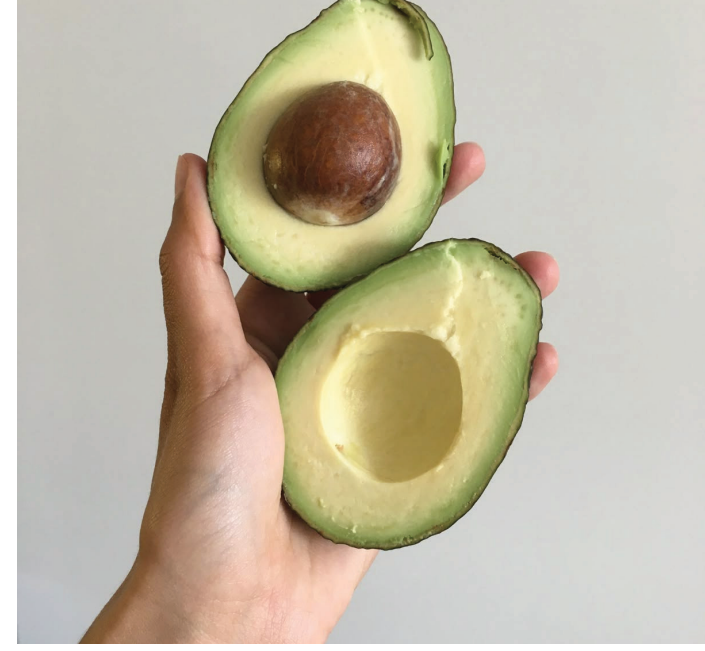
La regla de los 10 gramos de azúcar por comida es una herramienta poderosa. Revisa las etiquetas de los productos envasados y descarta aquellos que excedan este límite.

### Vuelve a cocinar

La mejor manera de evitar los ultraprocesados es preparar tus propias comidas. Esto te da control total sobre los ingredientes.

### Reemplaza los refinados

Cambia el pan blanco por pan integral de masa madre, el arroz blanco por arroz integral o quinoa, y las pastas refinadas por sus versiones integrales o de legumbres.



## En conclusión...

Las nuevas guías alimentarias de Estados Unidos representan un paso valiente hacia una nutrición basada en alimentos reales y patrones alimentarios saludables.

Las nuevas guías alimentarias de Estados Unidos representan un paso valiente hacia una nutrición basada en alimentos reales y patrones alimentarios saludables.

### Referencias

[1] U.S. Department of Health and Human Services. (2026, Enero 7). Kennedy, Rollins Unveil Historic Reset of U.S. Nutrition Policy, Put Real Food Back at Center of Health.

[2] Infobac. (2026, Febrero 1). Nuevas guías alimentarias de EEUU: expertos detallan los nutrientes clave y otras recomendaciones.

[3] Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2026, Enero 9). Dietary Guidelines for Americans 2025-2030: Progress on added sugar, protein hype, saturated fat contradictions.