

La nueva pirámide alimentaria de Estados Unidos abre el debate sobre hábitos saludables y guías locales

12/01/2026



El reciente cambio en las recomendaciones nutricionales norteamericanas reavivó la discusión sobre proteínas, grasas, carbohidratos y educación alimentaria. Especialistas advierten que no se trata de copiar modelos externos y destacan la necesidad de construir guías adaptadas a la realidad cultural, económica y sanitaria de Argentina.

La publicación de las nuevas guías alimentarias de Estados Unidos volvió a poner en agenda el debate sobre cómo y qué comemos. El regreso al modelo de pirámide, esta vez invertida, generó repercusiones en el ámbito de la nutrición y abrió

interrogantes sobre su posible aplicación en otros países. En ese contexto, el licenciado en **Nutrición Alberto Arribas**, especialista en nutrición materno-infantil, analizó los alcances, aciertos y controversias del esquema presentado recientemente y remarcó la importancia de no trasladar mecánicamente modelos diseñados para otras poblaciones.

Arribas explicó que el cambio no es menor, ya que implica una redefinición de prioridades dentro de la alimentación diaria. **“Esta semana salieron las nuevas guías alimentarias de Estados Unidos. Ellos anteriormente venían trabajando una pirámide, después pasaron a un modelo de plato y ahora volvieron a una pirámide, una pirámide invertida”**, señaló a **Diario San Rafael y FM Vos 94.5**. Según detalló, la propuesta se presenta a través de una gráfica que luego es acompañada por un documento técnico más amplio, aunque advirtió que muchas veces el público solo accede a la imagen simplificada.

Uno de los principales puntos del nuevo esquema es el lugar central que ocupan las proteínas. **“Le da mucha relevancia a las proteínas, a las proteínas de origen animal y de origen vegetal como prioridad, para subir un poco la ingesta de proteínas, que estaba en 1,2 y pasa a 1,6”**, explicó el nutricionista. Este aumento, sostuvo, responde a evidencia científica reciente, aunque también debe ser analizado en función de cada contexto poblacional.

Otro aspecto que generó debate es la revalorización de las grasas, un nutriente históricamente cuestionado. **“Las grasas fueron demonizadas durante mucho tiempo y hoy la evidencia científica habla de un tipo de grasa que tenemos que empezar a incorporar”**, indicó Arribas, quien puso como ejemplo la grasa láctea. Sin embargo, alertó que la gráfica no discrimina con claridad entre los distintos tipos de grasas, lo que puede generar confusión. **“No todas las grasas son iguales ni tienen los mismos perfiles, y eso ya es una controversia”**, afirmó, al tiempo que advirtió que mezclar visualmente alimentos como huevo frito, manteca o grasas de frituras **“puede traer un**

ruido principalmente para la salud cardiovascular”.

El análisis también se enmarca en una problemática compartida por ambos países: el aumento de la obesidad. **“Estamos en un modo parecido en indicadores”**, reconoció Arribas, aunque aclaró que eso no implica que las soluciones deban ser idénticas. En ese sentido, valoró que el modelo ponga el foco en reducir el consumo de alimentos de baja calidad nutricional, comúnmente llamados ultraprocesados, pero introdujo un matiz clave. **“El procesamiento de un alimento no marca la calidad global”**, explicó, y ejemplificó que **“un queso es un alimento que tiene un proceso y muchas veces se lo asocia a menos calidad solo por ser procesado, y eso no siempre es así”**.



Uno de los cambios más fuertes del nuevo esquema es el desplazamiento de los carbohidratos como base de la alimentación. **“Deja un poco en el punto inferior de la pirámide lo que históricamente era la base, que eran los carbohidratos”**, señaló Arribas, y reconoció que **“no sé si hoy hablamos de que nuestra base debería ser de harinas**

refinadas". No obstante, marcó una ausencia que considera riesgosa: la exclusión de los granos enteros y las legumbres. "Deja fuera algo que habíamos empezado a incorporar, como el consumo de granos enteros y legumbres, y eso puede poner en riesgo el consumo de fibra", advirtió.

La fibra, remarcó, cumple un rol central en la salud. **"La fibra es muy importante para la salud cardiovascular, para la reducción del tratamiento de la diabetes, el índice glicémico y la carga glicémica"**, explicó, y agregó que la principal fuente de fibra se encuentra justamente en granos enteros y legumbres, más que en frutas y verduras.

Consultado sobre la influencia que suelen tener las tendencias estadounidenses en Argentina, Arribas fue claro. **"No es un copiar y pegar, no es nuestra población y tiene muchas cuestiones que hay que revisar"**, afirmó. En ese sentido, consideró que el momento es oportuno, ya que el país se encuentra en pleno proceso de revisión de sus propias guías alimentarias. "Para nosotros es importante esta foto para saber lo que sí y lo que no", sostuvo, y destacó que detrás de cada recomendación debe existir "mucho sustento científico".

El especialista también subrayó que las guías no pueden pensarse de manera aislada. **"Estas gráficas atraviesan la cultura del país, los hábitos alimentarios, las preferencias alimentarias y la economía"**, señaló, al considerar qué alimentos pueden estar realmente presentes en la mesa de las familias argentinas.

En ese marco, Arribas insistió en el rol central de la educación alimentaria. "La educación alimentaria es clave", afirmó, y sostuvo que las guías deben ir acompañadas por un fuerte trabajo educativo, tanto en la comunidad como en las escuelas. También cuestionó la confusión que muchas veces generan los productos industrializados en el consumidor. **"Hoy vas a un supermercado y pensás que estás comprando una leche o un yogur, y no necesariamente lo es"**, advirtió.

Finalmente, el nutricionista se refirió a la relación entre alimentación, placer y restricción. “No podemos hablar de dietas restrictivas ni dejar de legitimar el placer de lo rico”, expresó, y planteó la necesidad de coherencia en el mensaje profesional. **“Tenemos que empezar a hablar de alimentos como matrices alimentarias y no de nutrientes aislados”**, explicó, al remarcar que “no es lo mismo una grasa saturada en una matriz alimentaria que aporta calcio, hierro y proteínas que esa misma grasa sola en un paquete de galletitas”.

A modo de cierre, Arribas consideró que, más allá de las críticas, el nuevo esquema tuvo un efecto positivo. “Lo bueno es que haya generado debate y que ponga otra vez en agenda la importancia de la alimentación saludable”, concluyó.