vinetur

La nueva pirámide nutricional de EE. UU. genera dudas sobre sostenibilidad y salud pública

Expertas advierten que priorizar proteínas animales contradice la evidencia científica y omite el impacto ambiental

miércoles 4 de marzo de 2026



El Departamento de Salud de Estados Unidos ha presentado una nueva pirámide nutricional que supone un cambio respecto a las guías tradicionales. El diseño, invertido y poco intuitivo, ha provocado confusión entre profesionales de la nutrición y

la salud pública. Sin embargo, el debate principal se centra en el contenido de la guía, que otorga prioridad a las proteínas y grasas de origen animal, relegando a un segundo plano las legumbres, los cereales integrales y otras fuentes vegetales. Esta orientación dificulta que la población pueda trasladar el mensaje a la compra semanal y a la composición diaria de sus platos.

Según expertas de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), como Anna Bach Faig, directora del máster universitario de Alimentación Saludable y Sostenible, y Clara Gómez Donoso, investigadora posdoctoral del grupo NUTRALiSS, la nueva pirámide carece de consenso científico sólido para la población general y no tiene en cuenta el impacto medioambiental ni la sostenibilidad alimentaria. Las especialistas subrayan que la carne, especialmente la roja y procesada, y otros alimentos animales presentan una huella ambiental mucho mayor que las alternativas vegetales. Además, no existe una evidencia robusta que justifique priorizar de forma generalizada las proteínas animales desde la perspectiva de la salud pública y la sostenibilidad.

Promover el consumo de estos productos por encima de las opciones vegetales contradice las recomendaciones nutricionales para la mayoría de la población y omite la necesidad de reducir las emisiones de gases de efecto invernadero, el uso de agua y la deforestación asociada a la ganadería intensiva. Aunque la guía se presenta bajo el discurso de la "comida real", no menciona la salud planetaria y va en contra de la evidencia científica disponible sobre la salud humana. En un momento en el que la sostenibilidad debería ser un pilar de las políticas y guías alimentarias, esta omisión resulta preocupante para las expertas consultadas.

Bach y Gómez advierten que dar protagonismo a los alimentos de origen animal puede desplazar el consumo de productos con mayor beneficio para la salud, como las grasas insaturadas (aceite de oliva y frutos secos), las legumbres, el pescado y los cereales integrales. Estos alimentos son fundamentales tanto para la salud humana como para la del planeta, ya que su impacto ambiental es menor.

La comparación con otros modelos nutricionales, como el plato de Harvard o la dieta mediterránea, pone de manifiesto las diferencias. Mientras que estos modelos priorizan frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales y aceite de oliva, la nueva pirámide estadounidense no establece una jerarquía clara a favor de los alimentos

vegetales. Las expertas de la UOC insisten en que la evidencia científica respalda las dietas basadas en plantas para reducir la huella ecológica y prevenir enfermedades crónicas, por lo que consideran que la nueva guía estadounidense supone un retroceso en materia de salud pública y sostenibilidad.