

## Demasiada carne roja y exceso de grasas saturadas: la Sociedad Española de Epidemiología analiza las luces y sombras de la nueva pirámide alimentaria de EE.UU.

- La SEE valora positivamente la recomendación de reducir azúcares, alcohol y ultraprocesados, pero advierte de los riesgos de aumentar el consumo de carne roja y grasas saturadas
- Los expertos recuerdan que las recomendaciones nutricionales deben estar basadas en la evidencia científica disponible, y ponen como ejemplo la ya clásica pirámide de la Dieta Mediterránea, ampliamente respaldada y aceptada por la ciencia
- En un contexto de cambio climático, critican que la nueva guía no tenga en cuenta cuestiones medioambientales como la emisión de gases de efecto invernadero por parte del sistema alimentario, especialmente de la producción de alimentos de origen animal

**Miércoles, 4 de marzo de 2026.-** La nueva Guía Alimentaria 2025-2030 elaborada por los Departamentos de Salud y de Agricultura de Estados Unidos **ha dado la vuelta a la pirámide nutricional**, con algunos cambios y recomendaciones positivas y otros que no lo son tanto, según el **Grupo de Trabajo sobre Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE)**.

Entre los aspectos positivos de la nueva guía estadounidense, los expertos de la SEE destacan que propone **limitar el consumo de azúcares añadidos**, haciendo referencia especialmente a las bebidas azucaradas. Además, recomienda **reducir la ingesta de alimentos ultraprocesados**, como snacks salados o dulces y bollería industrial, así como de los **hidratos de carbono refinados**, como los que contiene el pan blanco. También ven de forma positiva la propuesta de **limitar el consumo de alcohol**, aunque al no establecer cantidades específicas, los expertos consideran que esta recomendación puede ser ambigua.

### Demasiada carne roja y proteína de origen animal

En el lado opuesto se encuentran las recomendaciones que, de acuerdo con la Sociedad Española de Epidemiología, contradicen la evidencia científica y no tienen en cuenta el impacto ambiental de la alimentación.

La nueva pirámide, ahora invertida, recomienda aumentar **el consumo de alimentos de origen animal**, destacando de forma visual productos como bistec de ternera, mantequilla, queso y leche entera. En este sentido, los expertos recuerdan que un consumo elevado de carne roja se asocia a un **mayor riesgo de padecer cáncer colorrectal**, y que el aumento de grasas saturadas como la de los quesos y lácteos enteros se asocia a un **mayor riesgo de enfermedad cardiovascular**. Además, la nueva pirámide recomienda duplicar la ingesta de proteínas de origen animal, lo que favorece **el aumento de peso y el riesgo de diabetes**.



Por otro lado, el Grupo de Nutrición de la SEE señala que en la base de la nueva pirámide se sitúan los cereales integrales, lo que puede interpretarse como una recomendación para reducir su consumo, pese a que numerosos estudios han mostrado que disminuyen la mortalidad general y el riesgo de enfermedad coronaria e ictus.

Estas recomendaciones **chocan con la ya clásica pirámide de la Dieta Mediterránea, ampliamente aceptada y respaldada por la ciencia**, en cuya base se sitúan los alimentos de origen vegetal (frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales), que deben ser consumidos diariamente, y en el vértice, los alimentos de origen animal, que deben ser evitados, consumidos moderadamente o solo algunos días a la semana.

### **Ausencia de enfoque medioambiental**

Otro de los puntos críticos señalados por la SEE es que la guía estadounidense **no incorpora el impacto ambiental de la alimentación**. En el contexto actual de cambio climático, la sociedad recuerda que alrededor del 34 % de los gases de efecto invernadero provienen del sistema alimentario, especialmente la producción de alimentos de origen animal. Por contra, la producción de alimentos de origen vegetal genera entre 50 y 100 veces menos emisiones por cada gramo de alimento producido que la de origen animal.

En definitiva, la Sociedad Española de Epidemiología llama a **tener en cuenta la evidencia científica, así como la salud del planeta y de la población** a la hora de emitir recomendaciones alimentarias. Ignorar estos principios, advierte, puede tener consecuencias negativas a largo plazo. “Nuestra responsabilidad como científicas y científicos es proteger ambas”, subraya la entidad.