



Posicionamiento del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología sobre la nueva Guía Alimentaria de EEUU

Ante la presentación de una nueva Guía Alimentaria (*The 2025-2030 Dietary Guidelines for Americans*) por parte del Departamento de Salud y Agricultura de Estados Unidos, el 2 de enero de 2026, el Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Epidemiología, desea expresar públicamente su posición.

La nueva Guía contiene una serie de recomendaciones que se consideran positivas por sus beneficios demostrados sobre la salud, como limitar el consumo de azúcares añadidos (bebidas azucaradas) y los alimentos altamente procesados (como los snacks salados o dulces y la bollería industrial) y los hidratos de carbono refinados (como el pan blanco). Propone además limitar el consumo de alcohol, aunque, al no establecer cantidades específicas, tal recomendación puede resultar ambigua.

Pero la sociedad científica, y especialmente las y los profesionales de la Nutrición y de la Salud Pública, han mostrado una profunda preocupación tras esta presentación ya que propone una inversión de la tradicional pirámide de recomendaciones alimentarias, que ha logrado una amplia difusión en todos los medios de comunicación. Y no es solo una modificación de la representación gráfica: en la nueva pirámide invertida, se recomienda aumentar el consumo de alimentos de origen animal.

Se enfatiza gráficamente el consumo de un bistec de ternera, mantequilla, queso y leche entera, lo que contradice la evidencia científica acumulada. Existe una sólida certeza científica que muestra que un exceso de carne roja aumenta el riesgo de cáncer de colon y recto, y posiblemente de otros tipos de cáncer. El consumo de mantequilla, queso y leche entera aumenta el aporte de grasas saturadas, asociadas a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. El exceso de proteínas de origen animal (la nueva Guía aconseja hasta duplicar su consumo) es transformado en el hígado en células de grasa, que aumentan el peso corporal y el riesgo de diabetes.

En el vértice inferior de la nueva pirámide, que podría entenderse gráficamente como un bajo consumo, se representan los cereales integrales. Sorprendentemente se ignora que el consumo diario de 90 g de cereales integrales, como lo muestra un meta-análisis de 64 estudios prospectivos (Aune D, 2016), reduce la mortalidad general, en un 10 % el riesgo de enfermedad coronaria y en un 16 % el riesgo de ictus. La ya clásica pirámide de la Dieta Mediterránea- que se ha convertido en una representación gráfica de las recomendaciones de consumo de la gran mayoría de las Sociedades de Nutrición del mundo- y cuyos beneficios para la salud son respaldados por los mejores estudios de epidemiología nutricional, representa en la base 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.

Otras sociedades científicas, como la Asociación Americana del Corazón (*American Heart Association*) (<https://newsroom.heart.org/news/releases-20260107-6915862>) y la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (<https://www.seen.es/noticias/statement-guia-alimentaria-eeuu>), han mostrado su preocupación por alguna de las recomendaciones de la nueva guía alimentaria.

En comparación con estas guías americanas, las Guías de Alimentación Saludable y Sostenible en España, elaboradas por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Consumo (AESAN 2022), apuestan por promover el consumo de alimentos de origen vegetal poco procesados. Esto no significa que promuevan una dieta vegetariana, de hecho entre los alimentos de origen animal, se incentiva el consumo de pescado graso y se reconocen otras fuentes de proteínas animales adecuadas, siempre que no sean altamente procesadas.

Por otra parte, desde que a nivel mundial sufrimos las profundas consecuencias del cambio climático, y conscientes que un 34 % de los gases de efecto invernadero (GEI) se originan en el sistema alimentario (Crippa M et al. 2021), han surgido en los últimos años Guías Alimentarias que recomiendan una alimentación sostenible. De acuerdo a la FAO, se definen como dietas saludables para el ser humano y saludables para el planeta, porque reducen el riesgo ambiental y son accesibles para toda la población, especialmente para las personas más vulnerables.

Hay dos modelos claves de Guías de Alimentación Saludable y Sostenible: a nivel nacional, la guía de Alimentación Saludable y Sostenible elaborada por la AESAN (AESAN 2022); y, a nivel internacional, la Guía de Alimentación Sostenible de la Comisión EAT-Lancet (Willett W et al. 2019). Existe una abundante evidencia científica disponible (Crippa M et al. 2021) que muestra que la producción de alimentos de origen animal aumenta la generación de GEI, que ocasionan el aumento de temperatura y participan en el cambio climático. Por el contrario, la producción de alimentos de origen vegetal genera entre 50 a 100 veces menos GEI por gramo de alimento producido. La nueva Guía Alimentaria 2025-2030 para la población estadounidense no incorpora ninguna referencia al impacto ambiental de los alimentos.

Recordemos que las recomendaciones de consumo alimentario que no estén basadas en evidencias científicas perjudicarán la salud de la población y, a la vez, perjudicarán la salud del planeta. Nuestra obligación como científicas y científicos es proteger ambas.

Referencias

Auné D et al. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all-cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ Med*, 2016; 353:2716. <https://dx.doi.org/10.1136/bmj.i2716>

Crippa M et al. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*. 2021. Vol2: 198-209



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) Ministerio de Consumo. Gobierno de España. Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles.2022.

Willett, W et al. Food in the anthropocene: The EAT–lancet commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 2019, 393, 447–492.