



getty IMAGES

## Las nuevas directrices dietéticas de EE UU son buenas. ¿Ahora qué?

La ciencia finalmente se puso al día. Ahora el sistema tiene que hacerlo.

- Jorg Mardian
- [13/1/2026](#)

Cada cinco años, el gobierno de Estados Unidos publica nuevas directrices alimentarias. La mayoría de los estadounidenses nunca las lee, los expertos en nutrición discuten sobre ellas y las empresas alimentarias hacen presión política en torno a ellas. Sin embargo, estas directrices determinan lo que aparece en las bandejas de almuerzo escolar, en los comedores militares, en los hospitales y en los programas federales de nutrición en todo el país.

La edición de 2025-2030 marca un auténtico cambio. Por primera vez en décadas, el documento señala el principal impulsor de las enfermedades crónicas modernas: los alimentos ultraprocesados. Ese cambio por sí solo hace que esta versión sea significativamente mejor que las anteriores. Si mejora la salud pública depende de lo que suceda a continuación y de si el sistema alimentario siga su curso.

### Lo que cambió en realidad

El modelo antiguo trataba la nutrición como matemáticas. Se les decía a las personas que mantuvieran la grasa y el azúcar por debajo del 10% de las calorías, que limitaran el sodio, que eligieran lácteos bajos en grasa y que seleccionaran proteínas "magras", todo impreso ordenadamente en las etiquetas de los alimentos. La idea era que si las personas controlaban los números, entonces resultaría en personas saludables. No fue así. La obesidad y las enfermedades metabólicas siguieron aumentando porque nunca se abordó directamente el problema real: los alimentos ultraprocesados y sus ingredientes poco saludables.

PT

Las nuevas Directrices Dietéticas para los estadounidenses giran más hacia la realidad, señalando explícitamente los productos ultraprocesados y los azúcares añadidos como impulsores centrales de enfermedades.

La proteína recibe una mejora importante. Los objetivos de ingesta aumentan a 1,2 a 1,6 gramos por kilogramo de peso corporal por día, con instrucciones para priorizarla en cada comida. Esto se alinea con ensayos controlados que muestran que una mayor proteína combinada con entrenamiento de resistencia produce mayores ganancias en masa magra y fuerza (*Journal of Cachexia*).

El tono en torno a la grasa y los lácteos también cambia. Ahora se permiten los lácteos enteros cuando no contienen azúcares añadidos, y aunque los límites tradicionales sobre las grasas saturadas nombran explícitamente los productos ultraprocesados como algo que debe limitarse drásticamente. Igualmente importante, alejan a las personas de los granos refinados, el exceso de azúcar y las grasas industriales; amplían la orientación en diferentes etapas de la vida y la salud; y transmiten el mensaje de una manera mucho más fácil de entender y usar para los consumidores.

Sin embargo, no todo es fantástico. Las directrices oficiales dicen que, aunque no se recomienda ninguna cantidad de azúcares añadidos o edulcorantes no nutritivos ni se considera parte de una dieta saludable, "una comida no debe contener más de 10 gramos de azúcares añadidos". Esta declaración es desafortunada y contradictoria. Con 10 gramos de azúcar por comida y tres comidas al día, esa guía permite 30 gramos diarios de azúcar añadido, una cantidad que aún aumenta el riesgo de enfermedades a largo plazo. El número parece reflejar más una concesión política que un ideal biológico.

Sin embargo, el cambio de dirección respecto a las directrices antiguas es obvio. La edición 2020-2025 se basaba en límites de nutrientes, lácteos bajos en grasa y proteínas "magras", y los alimentos ultraprocesados se manejaban sólo indirectamente a través de límites en azúcar, sodio y grasa. Las guías 2025-2030 cambian ese enfoque. Se centran en alimentos reales, y por primera vez, nombran explícitamente los productos ultraprocesados como algo que debe limitarse drásticamente. Igualmente importante, alejan a las personas de los granos refinados, el exceso de azúcar y las grasas industriales; amplían la orientación en diferentes etapas de la vida y la salud; y transmiten el mensaje de una manera mucho más fácil de entender y usar para los consumidores.

Sorprendentemente, esto revierte la lógica nutricional de larga data. El sistema antiguo intentaba gestionar los nutrientes dentro de un entorno alimentario industrial. El nuevo sistema finalmente reconoce que el entorno en sí es el problema. Desde un punto de vista biológico, esta es la guía federal más cercana a la realidad metabólica en décadas.

### La influencia de la industria importa

Los alimentos ultraprocesados impulsan la obesidad y las enfermedades crónicas, no debido a un sólo nutriente, sino porque las formulaciones industriales alteran simultáneamente la regulación del apetito, la señalización de insulina, las hormonas de saciedad, la señalización intestinal y las vías de recompensa.

Un mayor consumo de estos alimentos está asociado con una mayor exposición a residuos químicos como ftalatos y bisfenoles. El Instituto Nacional de Ciencias de Salud Ambiental ha demostrado que cuando múltiples químicos están presentes juntos, sus efectos biológicos combinados pueden ser muy diferentes, y a menudo más dañinos, que cada químico por sí solo.

Las directrices anteriores trataban los alimentos ultraprocesados como un efecto secundario de malas elecciones nutricionales. Las nuevas directrices los identifican como el problema.

Eso es lo que hace que el resto de esta historia valga la pena examinar, porque el mismo marco institucional aún existe.

Los análisis independientes del Comité Asesor de Directrices Dietéticas (dga, por sus siglas en inglés) aún muestran extensos conflictos de interés. Un análisis sistemático en *Public Health Nutrition* encontró que el 95% de los miembros del dga de 2020 tenían conflictos de interés con la industria alimentaria o farmacéutica.

La Coalición de Nutrición afirma que muchos miembros del comité tenían vínculos con grandes empresas alimentarias y de salud, pero la forma en que el gobierno reportó esos vínculos hizo difícil para el público ver exactamente quién estaba conectado con qué empresas. El Centro para la Ciencia en el Interés Público también ha criticado al Departamento de Agricultura y al Departamento de Salud y Servicios Humanos por manejar las declaraciones de conflictos de una manera que dificulta la revisión independiente.

Aunque estos vínculos no significan que el nuevo consejo sea incorrecto, sí afectan la conversación. El enfoque permanece en la educación y la "elección personal", mientras que medidas ejecutables o incluso fuertemente recomendadas, como restringir la mercadotecnia de comida chatarra, cambiar los subsidios agrícolas o proteger a los niños de publicidad agresiva, siguen siendo limitadas o en gran parte ausentes de la política final. Eso es decepcionante. Aunque esta administración claramente comprende la magnitud del problema, la política final aún evita los cambios estructurales audaces que lo confrontarían de manera más efectiva.

## ¿Se implementarán estas directrices?

Esta es la única pregunta que importa. Las directrices son la columna vertebral legal de la política federal de nutrición, moldeando las comidas escolares, los alimentos militares, los hospitales, el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (snap, por sus siglas en inglés) y elwic (snap para Mujeres, Infantes y Niños).

Pero el sistema alimentario se mueve lentamente. Los estándares de nutrición escolar funcionan en plazos de varios años, los contratos se cierran con mucha anticipación y la mayoría de las cocinas institucionales aún están diseñadas en torno a alimentos de larga duración porque son más baratos y fáciles de manejar. ¿Se aplicarán los nuevos estándares en la escala que implica el lenguaje? La respuesta está en la letra pequeña: reglas de adquisición, presupuestos, niveles de personal, equipamiento de cocina y, en última instancia, en lo que las escuelas están realmente autorizadas a servir.

Al final, la salud mejora cuando la mayoría de nuestras calorías provienen de alimentos mínimamente procesados, la proteína es adecuada y distribuida entre las comidas, los azúcares añadidos y los almidones refinados son raros, y las grasas de alimentos integrales reemplazan las mezclas industriales de grasa y almidón. Estos efectos positivos se combinan con el movimiento diario, el sueño estable y el menor estrés.

Aquí está la verdad: Las Directrices Dietéticas 2025–2030 mueven las cosas en la dirección correcta, pero aún están moldeadas por la concesión dentro de un sistema que se beneficia cuando las personas permanecen enfermas. Eso no es un reflejo de la intención de esta administración. De hecho, las nuevas directrices representan el mayor cambio federal hacia la realidad metabólica en décadas. Identifican el principal impulsor de la enfermedad y finalmente simplifican el mensaje en torno a los alimentos integrales.

La verdadera prueba es lo que sucede a continuación. Si estos cambios llegan a las escuelas, hospitales y elecciones alimentarias cotidianas, esto podría reducir significativamente las tasas nacionales de obesidad y enfermedades. Si no, el documento se convierte en otra nota al pie de la historia. Esta es la historia que importa.