

¿Nueva pirámide estadounidense o el plato del bien comer mexicano?

Por investigadores del CIAD



México y Estados Unidos actualizaron recientemente sus recomendaciones alimentarias para sus respectivas poblaciones. Aunque coinciden en algunas de ellas, tienen diferencias importantes:

Empecemos con las coincidencias

Ambas guías reconocen que la dieta actual está relacionada con la obesidad y las enfermedades crónicas en cada país y promueven disminuir o eliminar la comida altamente procesada o ultraprocesada. Para transmitir este mensaje, las guías para la población mexicana incluyen las leyendas “alimentos de temporada y producción local” y “evita productos con sellos”, mientras que las guías

estadounidenses utilizan el mensaje central “come comida real”. Además, ambas guías colocan las frutas y las verduras como base de una alimentación saludable, aunque en sus iconografías las proporciones son muy diferentes.

La gran diferencia

Los objetivos de las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población mexicana 2025 (1) es comer mejor, gastar menos y cuidar la salud humana y la del planeta, mientras que las Guías Dietarias para los estadounidenses 2025-2030 (2) no consideran la sostenibilidad ambiental, ya que se enfoca en la promoción de las dietas altas en proteína proveniente de alimentos de origen animal, incluyendo carnes rojas, el grupo de alimentos cuya producción es de mayor costo ambiental.

Plato del Bien Comer 2025

El Plato del Bien Comer de las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la población mexicana 2025 transmite un mensaje claro de salud y sostenibilidad: más alimentos vegetales, evitar ultraprocesados, preferir alimentos de producción local y de temporada, reducir el consumo excesivo de carne y beber agua natural. La leyenda de “Evita productos con sellos”, acompañada del icono de los sellos de advertencia con el símbolo

de prohibición, es clave para evitar el exceso de nutrientes críticos: calorías (energía), azúcares, grasas saturadas, grasas trans, sodio. Además, se incluyen leyendas precautorias dirigidas a la niñez sobre el contenido de edulcorantes y cafeína, que no se recomiendan para este grupo de la población. También se incluyen imágenes de alimentos de cada grupo comúnmente consumidos en

las diferentes regiones del país, lo que lo hace compatible con la cultura alimentaria tradicional. El Plato del Bien Comer, además de mostrar los grupos de alimentos recomendados, orienta sobre las proporciones requeridas para cumplir con ambos objetivos de salud y sostenibilidad: la mitad del plato con verduras (en mayor proporción) y frutas de temporada

