

(son más baratas) y de producción local (se evita el costo ambiental del transporte); una cuarta parte del plato para el grupo de cereales, granos y tubérculos (tortillas de maíz, arroz integral, avena, papas).

El apartado de las leguminosas ocupa un espacio importante en el plato e incluye frijoles, lentejas, habas y garbanzos, que son una buena fuente de proteínas (barata, comúnmente consumida y con un impacto ambiental más bajo que el de la producción de carnes de res). En consonancia con la sostenibilidad, sí se recomienda la inclusión de alimentos de origen animal, pero en una proporción menor que en los grupos ya mencionados, e incluyen pescado, carnes rojas, huevos, lácteos y sus derivados.

El grupo de grasas saludables se recomienda en pequeñas cantidades e ilustra cuáles son (aceites insaturados o vegetales, semillas de oleaginosas como pistaches, cacahuates o nueces y frutos como el aguacate). En el centro de la iconografía, el agua natural como bebida principal, en una jarra y un vaso que sugiere evitar las botellas de plástico de un solo uso (por su impacto ambiental y la contaminación por microplásticos). El cumplimiento de las recomendaciones de las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles

para la población mexicana 2025 garantiza el consumo adecuado de nutrientes para los diferentes grupos de edad, con el menor impacto ambiental posible de los alimentos recomendados. Es importante destacar que las guías son para la población general; en caso de enfermedades, deben hacerse adecuaciones bajo la supervisión de profesionales de la salud y de la nutrición.

Nueva pirámide alimenticia para los estadounidenses 2025-2030

Las Guías dietarias para los estadounidenses, 2025-2030, utilizan una pirámide invertida, lo que transmite el mensaje de que las guías que le precedieron estaban equivocadas. La estructura de su "Nueva pirámide alimenticia" no transmite el mensaje sobre las proporciones de los distintos grupos de alimentos. Los organiza en tres grupos: "Proteína, lácteos y grasas saludables", el cual se justifica bajo la premisa «Estamos poniendo fin a la guerra contra las proteínas; cada comida debe dar prioridad a las proteínas de alta calidad y densas en nutrientes, tanto de origen animal

como vegetal, combinadas con grasas saludables procedentes de alimentos integrales como huevos, mariscos, carnes, lácteos enteros, frutos secos, semillas, aceitunas y aguacates».

La base de la pirámide es el área más pequeña destinada a los "granos integrales". Sobre este grupo, el documento recomienda: «Priorice los cereales integrales ricos en fibra y reduzca significativamente el consumo de carbohidratos refinados altamente procesados que desplazan los nutrientes reales», estableciendo un objetivo de 2 a 4 raciones diarias. Resulta paradójico que, a pesar de que esta sección ocupa un espacio visualmente marginal en la pirámide, el número de raciones recomendadas para los cereales integrales sea numéricamente similar, o incluso superior, al de las proteínas.

La emisión de las guías alimentarias para los estadounidenses 2025-2030 evidencia que no se integró el tema de la sostenibilidad ambiental, ampliamente señalado por la Comisión EAT-Lancet, confirmada por expertos en nutrición, clima, economía, salud, ciencias sociales y agricultura, que alertan en el restablecimiento de los límites del planeta, disminuyendo a más de la mitad las emisiones de los gases de efecto invernadero ocasionados por los sistemas alimentarios en

el escenario actual, basado en la economía.

Afortunadamente, en México, la Secretaría de Salud adoptó las Guías Saludables y Sostenibles para la población mexicana 2025, que fueron actualizadas considerando las recomendaciones de la Comisión EAT-Lancet, con la participación y el consenso de un comité de expertos y expertas nacionales e internacionales de diversas disciplinas y de un comité multisectorial nacional más amplio, conformado por diversos sectores del gobierno, organismos internacionales y la sociedad civil. El resultado: las guías con las que actualmente contamos, muy innovadoras, con solidez metodológica, técnica y científica libres de conflictos de intereses y reconocidas a nivel mundial.

¿Aceptas el reto?

El gran reto es implementarlas y hacerlas cumplir. Actualmente se encuentran en etapa de implementación, como el programa "Vive saludable, vive feliz" (<https://vidasaludable.gob.mx/>), impulsado por la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud, que se está implementando en los diferentes estados de México a través de las escuelas de nivel básico, medio y superior, así como en algunos entornos laborales.

Lo que nos toca a todas las personas es dar a conocer las guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana y ponerlas en práctica en nuestras familias, en nuestros ambientes de trabajo y en el entorno escolar, por nuestra salud y la del planeta.

*** Autoras(es): Silvia Yolanda Moya Camarena, investigadora de la Coordinación de Nutrición del CIAD, y Sergio Francisco Laborín Castillo, estudiante de la Maestría en Ciencias del CIAD.**

