

## Comunicado de SEMERGEN sobre sobre la nueva Pirámide Nutricional de EEUU

**Madrid, 19 de enero de 2025.-** Tras analizar la nueva guía de la pirámide nutricional que ha publicado el Departamento de Salud y Agricultura de Estados Unidos (EEUU), desde el Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN queremos manifestar:

- **La nueva propuesta genera controversia principalmente por su representación gráfica,** más que por el contenido del texto, que recoge algunas recomendaciones coherentes y alineadas con la evidencia científica actual, especialmente en lo relativo al énfasis en la comida real, la reducción de los alimentos ultraprocesados y la necesidad de limitar el consumo de azúcares añadidos, sal y alcohol. Sin embargo, **consideramos que estos mensajes no quedan claramente reflejados en la iconografía de la pirámide, lo que puede favorecer interpretaciones simplificadas o erróneas por parte de la población general.**
- **La posición destacada otorgada a la carne roja en la base de la pirámide puede inducir a interpretar un mensaje de promoción de su consumo que no se corresponde plenamente con el contenido del texto,** en el que se limita la ingesta de grasas saturadas a un máximo del 10 % del aporte energético total. Consideramos que potenciar el consumo de carne roja no está respaldado por la evidencia científica disponible, ya que un consumo elevado se ha asociado con un mayor riesgo cardiovascular y de cáncer colorrectal.
- **El consumo de grasas insaturadas, y en particular del aceite de oliva virgen extra como grasa culinaria de referencia,** cuenta con una base científica sólida que avala sus beneficios en la prevención cardiovascular, respaldada por estudios como PREDIMED y CORDIOPREV. **Resulta llamativo que, pese a este respaldo, la guía equipare estas grasas con otras grasas culinarias de perfil claramente aterogénico, como la mantequilla o el sebo de res,** lo que puede restar claridad a un mensaje clave desde el punto de vista de la prevención cardiovascular.
- **La escasa representación de las fuentes proteicas de origen vegetal, como las legumbres, contrasta con el amplio respaldo científico que avala su papel** dentro de patrones dietéticos saludables y sostenibles. Consideramos que esta infrarrepresentación supone una **oportunidad perdida para reforzar modelos alimentarios con beneficios** demostrados tanto para la salud como para el medio ambiente.
- **Valoramos de forma positiva que la guía incorpore por primera vez un enfoque que va más allá del mero recuento calórico** y de macronutrientes, **poniendo el acento en el grado de procesamiento de los alimentos** y en la limitación de aditivos, colorantes y edulcorantes. No obstante, la diferenciación entre “snacks saludables” y no saludables puede generar confusión si no se acompaña de una adecuada educación nutricional que evite una falsa sensación de seguridad.

- Desde el Grupo de Trabajo de Nutrición de SEMERGEN **reiteramos nuestro posicionamiento a favor de la Dieta Mediterránea como patrón alimentario de referencia, ampliamente avalado por la evidencia científica en la prevención cardiovascular y en el abordaje integral de múltiples patologías crónicas.** Se trata de un modelo dietético basado en un predominio de alimentos de origen vegetal, como verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y frutos secos, con el aceite de oliva virgen extra como grasa principal, y con un consumo moderado de alimentos de origen animal, especialmente de carnes rojas. La nutrición constituye el primer escalón terapéutico en la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares y debe mantenerse como la base sobre la que, cuando sea necesario, se añadan otras intervenciones farmacológicas.

**Para más información:**

Ángela Rubio. Comunicación de SEMERGEN. Tel. 676 800 594

Guillermo Gracia. Prensa de SEMERGEN. Tel.