

Conferencias y Simposios

CÁPSULA: La pirámide nutricional bajo la lupa: mirada crítica y aplicación clínica

Coordinadora: Leticia Ferro

Lo que aportan las nuevas guías

Natalia Presner

Lic. en Nutrición, Universidad de Buenos Aires (UBA), Dra. en Disciplinas de Ciencias de la Salud (UBA), División Nutrición, Hospital de Clínica José de San Martín, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Las guías americanas 2025 plantean algunos puntos controvertidos, pero en este apartado se destacarán sus aportes. Entre ellos se encuentran las siguientes sugerencias positivas:

- Comer la cantidad adecuada, prestando atención al tamaño de las porciones.
- Priorizar alimentos proteicos en cada comida, tanto a partir de fuentes animales como vegetales para cubrir un requerimiento de 1,2 a 1,6 g de proteínas por kilo de peso corporal por día.
- Cuidar la salud intestinal incorporando no solo alimentos ricos en fibra, sino también alimentos fermentados.
- Ingerir vegetales y frutas variados a lo largo del día.
- Incorporar grasas saludables y evitar que las grasas saturadas excedan el 10% del valor calor total.
- Consumir granos enteros.
- Limitar la ingesta de alimentos altamente procesados, con azúcares agregados (no más de 10 g por comida) y carbohidratos refinados.
- Limitar las bebidas alcohólicas.
- No superar los 2300 mg por día de sodio. Además, las guías establecen recomendaciones específicas de ingesta de sodio según edad.

En la última parte, las guías brindan recomendaciones específicas por grupo etario, según situación biológica (embarazo y lactancia), para poblaciones con elecciones alimentarias particulares (vegetarianos o veganos) y para personas con enfermedades crónicas, fomentando sobre todo la ingesta de alimentos densos en nutrientes y la elaboración casera de comidas y destacando el consumo de “alimentos reales”.

Bibliografía

U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2025-2030. 10th ed. Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture; 2026.

Palabras clave: guías alimentarias; diabetes.

CAPSULE: The nutritional pyramid under the magnifying glass: critical look and clinical application

Coordinator: Leticia Ferro

What the new guidelines offer

Natalia Presner

Bachelor of Nutrition, University of Buenos Aires (UBA), PhD in Health Sciences Disciplines (UBA), Nutrition Division, Hospital de Clínica José de San Martín, Autonomous City of Buenos Aires, Argentina

The nutritional pyramid under scrutiny: a critical look and clinical application—insights from the new guidelines.

The 2025 American guidelines raise some controversial points, but this section highlights their positive contributions. These include the following recommendations:

- Eat appropriate amounts, paying attention to portion sizes.
- Prioritize protein-rich foods at every meal—from both animal and plant sources—to meet the requirement of 1.2 to 1.6 g of protein per kilogram of body weight per day.
- Support gut health by incorporating not only fiber-rich foods but also fermented foods.
- Consume a variety of vegetables and fruits throughout the day.
- Incorporate healthy fats and ensure that saturated fats do not exceed 10% of total caloric intake.
- Consume whole grains.
- Limit the intake of highly processed foods, added sugars (no more than 10 g per meal), and refined carbohydrates.
- Limit alcoholic beverages.
- Do not exceed 2,300 mg of sodium per day. Additionally, the guidelines establish specific sodium intake recommendations based on age.
- In the final section, the guidelines provide specific recommendations based on age group, biological status (pregnancy and lactation), specific dietary choices (vegetarian or vegan), and chronic conditions; they primarily encourage the consumption of nutrient-dense foods and home-cooked meals, while emphasizing the consumption of "real foods".

Key words: dietary guidelines; diabetes.