

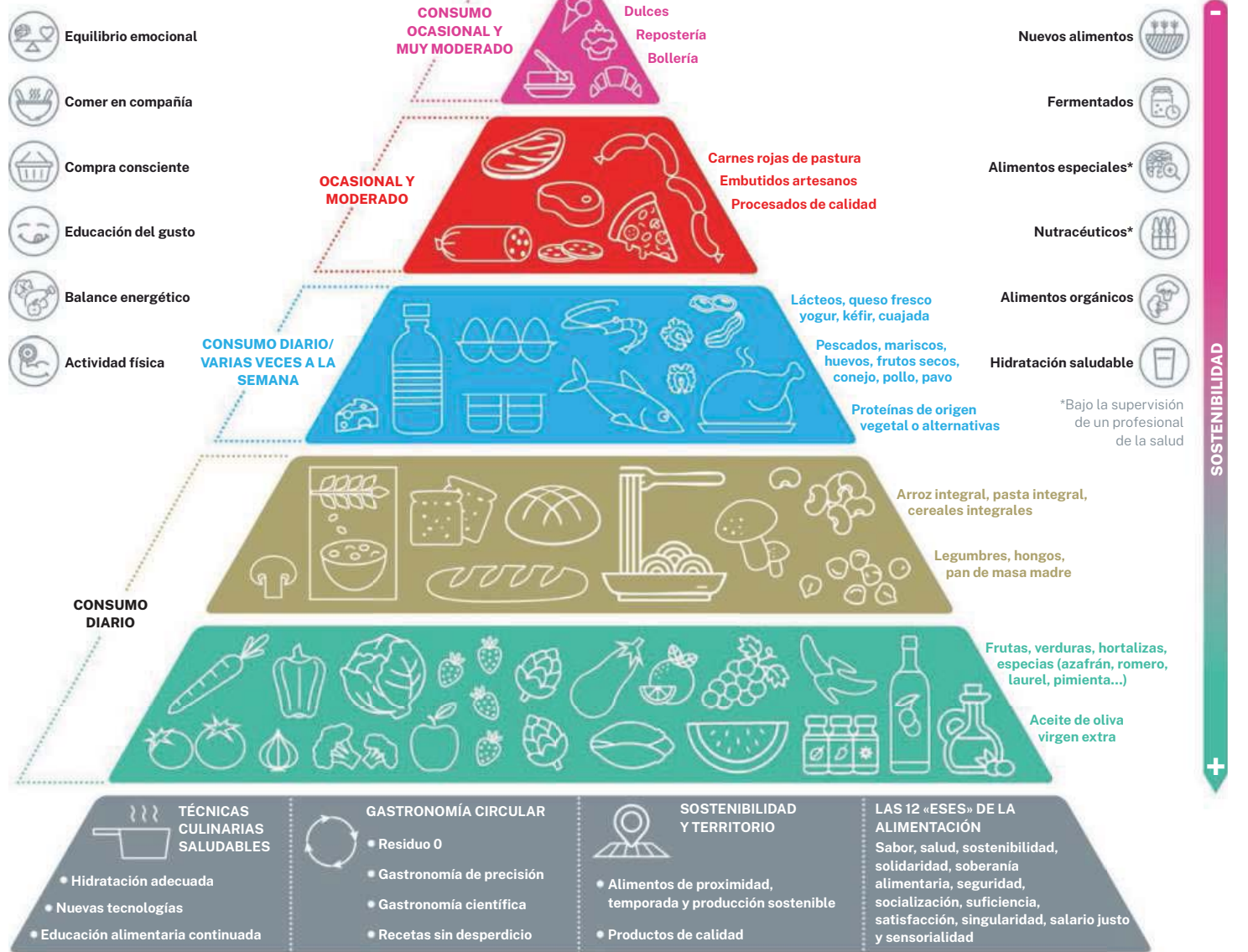


## Luces y sombras de la pirámide nutricional española, tras la actualización de la americana P.8-9



5 Abril, 2026

**PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



Fuentes: Academia Española de Nutrición y Ciencias de la Alimentación (AEN) y Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

Infografía T. Gallardo, T. Nieto / LA RAZÓN

Raquel Bonilla. MADRID

# Las luces y sombras de la pirámide nutricional española

► La actualización de la propuesta que se impone en nuestro país ya entiende la alimentación con un enfoque holístico, pero quedan flecos por mejorar

Si hay algo de lo que podemos presumir en nuestro país, y con razón, es de contar con una consagrada dieta mediterránea –reconocida como patrimonio inmaterial de la humanidad por la Unesco– en la que no faltan los productos de temporada y, por supuesto, el aceite de oliva virgen extra, santo y seña de nuestra cultura gastronómica. Sin embargo, más allá de esa noción generalizada de patrón alimentario, resulta muy acertado contar con el concepto de pirámide nutricional, capaz de visualizar de un plumazo las «reglas» de una dieta completa, equilibrada y saludable.

Pero la realidad es que no resulta sencillo conceptualizar de una manera tan esquemática un área donde los intereses económicos y políticos marcan la diferencia, tal y como se demostró a principios de año con la polémica publicación de una nueva guía alimentaria en Estados Unidos y que gene-

ró una gran controversia entre los profesionales de la salud y de la nutrición.

En este escenario, es el momento de poner la lupa en la pirámide nutricional que reina en nuestro país a día de hoy desde el año 2015 y que fue actualizada a finales de 2025 por la Sociedad Española de

Nutrición Comunitaria (SENC) bajo el título de nuevas Guías Alimentarias para la Población Española, que incluyen las renovadas pirámides de la alimentación, la gastronomía y la hidratación saludables y sostenibles. «Está basada en la dieta mediterránea y diseñada en base a la evidencia científica,

por lo que nuestra pirámide no está mal hecha», asegura Carmen Aragón, vocal del Comité gestor del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

En concreto, tal y como detalla la especialista de la SEEN, «en el cimientto se encuentran los ali-



## La integración de la sostenibilidad

►Entre las grandes novedades que aporta la última versión de la pirámide nutricional española destaca que, por primera vez de forma destacada, explícita y transversal en todos los niveles, las nuevas guías integran criterios de alimentación sostenible, respondiendo así a una demanda histórica de organizaciones ecologistas, sociedades científicas comprometidas con la crisis climática, y una parte creciente de la ciudadanía preocupada por el impacto ambiental de sus elecciones alimentarias. «Esta incorporación sitúa a España al nivel de las

guías alimentarias más avanzadas y responsables internacionalmente (Brasil, Suecia, Canadá o Alemania) y supera a otras que aún no han dado este paso esencial (como las estadounidenses 2025-2030)», advierte Ana Cristina Pérez, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. Además, tal y como detalla esta especialista, es un acierto que «se presente una pirámide de hidratación renovada y ampliada, complementaria a la alimentaria, con un decálogo detallado de la hidratación saludable con recomendaciones prácticas».

mentos de consumo diario: frutas, verduras, hortalizas, especias, aceite de oliva virgen extra y también, en menor cantidad, legumbres, cereales, pan y pasta integrales. En el siguiente escalón se sitúan los alimentos de consumo diario o varias veces a la semana como leche y derivados, huevos, carne de aves, pescados y proteínas vegetales alternativas. Por encima se encuentran los alimentos de consumo ocasional y moderado que son carnes rojas y embutidos artesanales, mientras que en la cúspide se encuentran los alimentos cuyo consumo debe ser ocasional y muy moderado».

### Más allá de la dieta

Una de las innovaciones más aplaudidas internacionalmente de la pirámide SENC 2015 fue situar en su base no alimentos, sino recomendaciones de estilo de vida saludable. «Esta decisión de diseño, respaldada por la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas (EFAD), reconocía que la alimentación saludable no se produce en el vacío, sino dentro de un contexto vital complejo, que incluye actividad física diaria, el equilibrio emocional, el balance energético, las técnicas culinarias saludables. Como señala la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) en sus informes sobre determinantes de salud, esta contextualización integral representa un avance conceptual que reconoce la multicausalidad de los problemas nutricionales contemporáneos», afirma Ana Cristina Pérez, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn).

En este sentido, una de las grandes fortalezas que caracteriza a nuestra pirámide nutricional es el enfoque holístico del comportamiento alimentario: «La inclusión de actividad física, equilibrio emocional, técnicas culinarias y balance energético en la base representaba ya en 2015 un avance

conceptual que superaba el reduccionismo de centrarse exclusivamente en grupos alimentarios», reconoce Pérez.

Además, tal y como aclarara la dietista-nutricionista, esta pirámide evitaba el error común que se había cronificado tradicionalmente de «hablar exclusivamente en términos de macronutrientes abstractos (proteínas, carbohidratos, grasas) y utilizaba alimentos reales y culturalmente reconocibles, tales como lentejas, sardinas, tomates, pan integral, almendras... Este enfoque, respaldado por la Academia Española de Nutrición y Dietética, facilita que las familias traduzcan recomendaciones abstractas en decisiones concretas y prácticas de compra.

### La última versión ya incluye consejos explícitos para moderar los ultraprocesados

«Uno de los errores más graves es la infravaloración de las legumbres», lamenta Pérez

Otro de los grandes aciertos de la última revisión de la pirámide nutricional española es que las nuevas guías incluyen, por fin, recomendaciones explícitas, directas y sin ambigüedades para «moderar o evitar el consumo de carnes rojas, embutidos y alimentos ultraprocesados». «La versión de 2015 no transmitía con suficiente contundencia el mensaje crucial de minimizar o evitar ultraprocesados, priorizar alimentos frescos o mínimamente procesados. Esta tibieza ha tenido consecuencias, ya que el consumo de estos productos en España, especialmente en población infantil

y juvenil, ha aumentado dramáticamente en las últimas dos décadas», reprocha Pérez.

A pesar de la reciente renovación, la propuesta actual cuenta con algunas limitaciones que bien merecería la pena mejorar, según la opinión de algunos expertos. En concreto, Pérez lamenta la ambigüedad en la jerarquía de las proteínas: «Este es, sin duda, el error más grave y con mayores consecuencias para la salud pública». El problema, según la dietista-nutricionista, consiste en colocar lácteos, legumbres, pescado, carnes magras y huevos en niveles adyacentes sin jerarquización visual clara, «lo que genera confusión interpretativa. Una familia podría concluir razonablemente que consumir pollo cuatro veces a la semana y legumbres dos cumplía las recomendaciones, cuando la evidencia científica actual establece inequívocamente que las legumbres deberían ser la fuente proteica principal y prioritaria», advierte Pérez.

### Jerarquía proteica

La jerarquía proteica basada en evidencia científica debería ser, según los expertos, legumbres como prioridad máxima en cuatro o cinco raciones a la semana como mínimo; pescado, especialmente azul en tres o cuatro raciones semanales; frutos secos y semillas (puñado diario); huevos entre tres y cinco unidades a la semana; aves y carnes blancas en una o dos raciones semanales y ocasionalmente carnes rojas magras con un máximo de una vez a la semana. Por último, las carnes procesadas deben evitarse o hacer un consumo absolutamente excepcional.

Además, uno de los grandes errores que tradicionalmente ha mantenido nuestra propuesta es la «infravaloración criminal de las legumbres, pues deben ocupar el nivel más amplio de consumo prioritario y diario. Hay que seguir insistiendo en esta idea», advierte la especialista del Cgcodn.