



Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

La cara oculta de la nueva pirámide estadounidense o el triunfo del 'malismo' en su guía dietética

# La cara oculta de la nueva pirámide estadounidense o el triunfo del 'malismo' en su guía dietética

Miércoles, 04 de febrero 2026

**Las 'Guías dietéticas para estadounidenses' han generado controversia por su ruptura con el procedimiento científico estándar y por su 'malismo', como explica el dietista-nutricionista Juan Revenga. La administración Trump implementó un proceso alternativo y rechazó 30 de las 56 recomendaciones del Comité Asesor original. La guía cuenta con autores que presentan conflictos de interés, prioriza alimentos como carne y lácteos enteros y omite legumbres.**

Todos los medios de comunicación se hicieron eco y las redes sociales hirvieron a las pocas horas de la publicación de las 'Guías dietéticas para estadounidenses' (en adelante, GDA) de 2025-2030. No era para menos: su icono (la pirámide invertida) y muchas de **sus recomendaciones dietéticas son radicalmente rupturistas** respecto a los mensajes clave de las ediciones anteriores. Pero apenas se ha hablado del fondo del asunto: por primera vez desde 1980, tras nueve ediciones en cuarenta y cinco años, **se ha sorteado el procedimiento científico estándar** establecido para su elaboración. Un auténtico atraco a la ciencia perpetrado a cara descubierta.

Las nuevas GDA aportan una receta envenenada que combina unos pocos ingredientes saludables con generosas dosis de ideología, propaganda e intereses corporativos”

## El procedimiento estándar

Las GDAs se elaboran a partir de un informe mediante un proceso basado en la evidencia científica que incluye varias etapas. Supervisadas por el [Departamento de Agricultura de los EE. UU. \(USDA\)](#) y el [Departamento de Salud y Servicios Humanos \(HHS\)](#), las guías se actualizan cada cinco años para reflejar los avances científicos más recientes y garantizar un **elevado rigor procedimental**. Tanto el USDA como el HHS seleccionan los temas del informe y designan un panel independiente de entre 10 y 20 expertos externos al Gobierno, denominado [Comité Asesor de las guías alimentarias](#). Una vez finalizado el informe, se remite al USDA y al HHS que redactarán las GDA sobre la base de sus recomendaciones.

## El 'atraco' procedimental

En la edición actual, una vez recibido el [informe de 421 páginas del Comité Asesor](#), **la administración Trump decidió implantar un proceso alternativo y exprés de revisión de la evidencia** para 'corregir deficiencias' del informe original. Para ello se creó un panel alternativo de expertos, distinto al Comité Asesor, que emitió su propio informe, [The Scientific Foundation For The Dietary Guidelines For Americans](#), siguiendo un **procedimiento opaco y sin los habituales mecanismos de transparencia y participación pública**. En apenas 90 páginas, este informe paralelo expone las 'preocupaciones' sobre el informe original, qué evidencia acepta o rechaza de él, y la fundamentación que finalmente dará forma a las actuales GDA.

(...) la administración Trump decidió implantar un proceso alternativo y exprés de revisión de la evidencia para 'corregir deficiencias' del informe original”

Nada ilustra mejor este giro que la tabla inicial de ese informe alternativo: **un checklist donde se muestra, una por una, qué se ha hecho con las 56 recomendaciones del Comité Asesor** (aceptarlas, aceptarlas parcialmente o rechazarlas). El resultado es elocuente: solo 14 se aceptan íntegramente, 12 de forma parcial y 30 se rechazan completamente, una exhibición explícita de desacato hacia el panel experto original.

## El 'malismo' como estrategia

En los últimos años estamos expuestos a una estrategia propagandística bastante contraintuitiva: **el malismo**. Consiste en presumir públicamente de conductas o deseos socialmente reprobables con el fin de obtener justificación, prestigio social, rédito electoral o

atención mediática, en lugar de esconderlas. En nuestro caso, la administración hace una ostentación exagerada, clara e inequívoca de lo que le parece el informe original del Comité Asesor, visualizando su desmantelamiento como un mérito político. El *checklist* de las 56 recomendaciones funciona como un **'mira lo que hago con tus recomendaciones'** elevado a categoría de mensaje.

El informe alternativo añade capas de inquietud. Muchos de sus autores presentan importantes conflictos de interés con la industria láctea y del ganado vacuno (...)"

El informe alternativo añade capas de inquietud. Muchos de sus autores presentan **importantes conflictos de interés** con la industria láctea y del ganado vacuno (páginas 11 a 18 del [informe alternativo](#)), sectores particularmente beneficiados por las nuevas GDA, lo que introduce dudas evidentes sobre su independencia. Y, como guinda, el documento dedica medio folio a **'apoyar la salud de la testosterona en los hombres'** (página 64), un elemento innecesario y fuera de lugar en unas guías dietéticas poblacionales, que encaja sin embargo con un malismo de marcado componente de género y exaltación de la masculinidad.

[Nota: sobre el malismo, se recomienda la lectura del libro [Malismo. La ostentación del mal como propaganda](#), de Mauro Entrialgo. Ed. Capitán Swing, 2025].

## La justificación y la falacia

En uno de los episodios más bochornosos de **instrumentalización de la ciencia**, [las guías actuales](#) sostienen que la crisis de salud que sufre la población estadounidense es consecuencia de una 'Dieta americana estándar' promovida durante décadas por las propias recomendaciones federales. Según esta lógica, las antiguas GDA habrían impulsado alimentos de muy baja calidad y altamente procesados, responsables de la epidemia de obesidad y enfermedades crónicas, lo que constituye una **falacia post hoc ergo propter hoc**: asumir que, porque algo ocurre después, fue causado por lo anterior.

Culpar a las guías previas de ser la causa directa de la mala alimentación y de sus consecuencias sanitarias es, como mínimo, un ejercicio de demagogia."

La realidad es que ninguna versión previa de las GDA ha recomendado refrescos, *snacks* dulces o salados, bollería, cereales de desayuno azucarados ni otros ultraprocesados; más bien al contrario, los ha desaconsejado o relegado claramente. Sin embargo, son precisamente esos productos los que caracterizan la alimentación real de buena parte de la población. [La evidencia disponible muestra](#), además, que la **adherencia de los estadounidenses a las GDA ha sido históricamente baja**, lo que limita el impacto real de las recomendaciones sobre los patrones de consumo cotidianos. Culpar a las guías previas de ser la causa directa de la mala alimentación y de sus consecuencias sanitarias es, como mínimo, un **ejercicio de demagogia**.

## Ruptura simbólica y geográfica

La actual administración no solo ha querido marcar un 'antes y después' en el contenido, sino también un corte simbólico y 'geográfico' con la tradición de las GDA. Para ello, ha creado una **web exclusiva y alternativa** ([realfood.gov](#)) que sustituye en la práctica a la página histórica que albergaba todas las ediciones previas de las guías, presentando el cambio como un 'reseteo' total de la política nutricional federal. El mensaje es claro: no se trata de una actualización incremental, sino de un **cambio de régimen normativo y visual**, con nueva iconografía (la pirámide invertida) y nuevo relato político.

## Las incoherencias internas

Más allá del proceso y del contexto político, la presente edición de las GDAs incurre en múltiples **contradicciones internas** que chocan frontalmente con la evidencia científica más reciente:

- En el texto se recomienda no superar el 10% del valor calórico total de la dieta con las **grasas saturadas**, sin embargo, al mismo tiempo, se aconseja el consumo habitual de carne y sebo de vacuno, así como de mantequilla y lácteos enteros. Y es que, además, en la famosa pirámide invertida (que, por cierto, nadie ha explicado aún) los alimentos más privilegiados son los ya mencionados.
- En la imagen, **los cereales integrales son los más perjudicados** (en el vértice inferior) sin embargo, cuando se comparan las raciones/día propuestas con las raciones de los alimentos más destacados resultan ser idénticas: de dos a cuatro raciones/día.
- **Las legumbres** directamente no aparecen en la pirámide invertida: ni en posición privilegiada ni como elemento a moderar, a pesar de su papel central en los patrones dietéticos saludables y su capacidad para aportar proteínas, fibra y micronutrientes con bajo impacto ambiental. Esta omisión simbólica refuerza la centralidad de la proteína animal en el nuevo relato.

Por todo ello, las actuales GDA 2025-2030 no solo han llamado la atención por su contenido y recomendaciones, también hace gala de un radicalismo científico y procedimental importante.

## Noticias Relacionadas

- [Menos carne y más legumbres: la restauración colectiva se adapta al nuevo paradigma alimentario](#)

- [Comer bien al envejecer: ¿por qué la restauración colectiva debe anticiparse a la presbifagia?](#)
- [Consumo retirará los ultraprocesados de la alimentación infantil en los hospitales](#)
- [Transición proteica y restauración colectiva: una alianza estratégica a debate en el Congreso](#)

**Juan Revenga** es dietista-nutricionista y biólogo. Reconocido por su trabajo en comunicación científica sobre nutrición, alimentación y salud, combina la práctica profesional con la docencia en varias universidades, la colaboración con entidades científicas y la divulgación a través de la colaboración con distintos medios, su blog [El nutricionista de la general](#) y la publicación de libros, siempre desde una perspectiva rigurosa y basada en la evidencia. @: [LinkedIn](#)