

Nueva Pirámide Alimentaria (2025-2030)



La pirámide alimentaria, también conocida como pirámide nutricional, es una guía gráfica que organiza los alimentos según la frecuencia y la cantidad recomendada para el consumo. El objetivo es promover una alimentación equilibrada, prevenir insuficiencias nutricionales y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, entre otras.

Información General

La nueva pirámide alimentaria de Estados Unidos (2025-2030) representa un cambio de una estructura invertida, que se enfoca en el consumo de proteínas de alta calidad, lácteos enteros, frutas, vegetales y grasas saludables.

¿Cuáles fueron los cambios claves?

- **Comida real:** Prioriza el consumo de alimentos no procesados (como por ejemplo frutas y carnes) y se disminuye el consumo de los ultraprocesados (como por ejemplo embutidos y pan blanco).
- **Grasas y lácteos:** Antes se recomendaba limitar el consumo de grasas saturadas; en esta nueva pirámide se recomienda el consumo de los productos lácteos enteros (total de la grasa), sin azúcar añadida.
- **Prioridad a las proteínas:** uno de los mayores cambios es el aumento de consumo de proteína de 0.8 gramos por kilogramo de peso a 1.2 gramos y a 1.6 gramos por kilogramo de peso.
- **Reducción de carbohidratos:** Se reduce el consumo de granos refinados, colocándolos en el nivel inferior en importancia.
- **Estructura invertida:** La nueva pirámide es de forma piramidal invertida, enfocándose en alimentos de alto contenido nutricional en la parte superior y reduciendo el consumo de cereales o granos en la base.



Imagen de la Nueva Pirámide Alimentaria



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

First Health Call

1-866-337-3338

TTY/TDD 1-866-921-0101

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.unir.net/revista/salud/piramide-alimenticia/#:~:text=Tambi%C3%A9n%20conocida%20como%20pir%C3%A1mide%20nutricional,de%20az%C3%BAcares%20y%20grasas%20saturadas.>

<https://www.elnuevodia.com/suplementos/puerto-rico-saludable/notas/asi-es-la-nueva-piramide-alimentaria/>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Creado en marzo 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.