

LA SEA DESACONSEJA TRASLADAR AL CONTEXTO CLÍNICO ESPAÑOL LAS NUEVAS GUÍAS DIETÉTICAS DE EE. UU.

La sociedad científica recuerda que la Dieta Mediterránea sigue siendo la referencia en prevención cardiovascular

Barcelona, 27 de enero de 2026.- La **Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA)** ha analizado las nuevas *Dietary Guidelines for Americans 2025-2030* y subraya que, aunque comparten mensajes clave con las recomendaciones de la propia SEA, no deben trasladarse al contexto clínico español, especialmente cuando el objetivo es la prevención cardiovascular.

Según explica la SEA, las guías estadounidenses y el documento español coinciden en un eje central: priorizar alimentos reales y mínimamente procesados, aumentar el consumo de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y pescado, y reducir ultraprocesados, bebidas azucaradas, sal y azúcares añadidos. *“En la práctica, ambos enfoques convergen hacia un patrón muy cercano a la dieta mediterránea”*, señalan los expertos.

Diferencias relevantes

No obstante, la SEA advierte de *“diferencias relevantes en el enfoque y la aplicación práctica”*. Mientras que las guías estadounidenses están diseñadas como un mensaje de salud pública para toda la población y a lo largo de todo el ciclo vital, las recomendaciones de la SEA están orientadas a la práctica clínica y a la prevención de la enfermedad cardiovascular, con especial atención a personas con factores de riesgo o patología ya establecida.

Las grasas

Uno de los puntos más sensibles es el tratamiento de las grasas. Las guías estadounidenses incluyen el aceite de oliva como ejemplo de grasa saludable, pero permiten otras opciones como la mantequilla o el sebo, siempre que no se supere el límite global de grasas saturadas. La SEA, por su parte, mantiene una postura clara: *“el aceite de oliva virgen extra debe considerarse la grasa culinaria de elección”*. Y añade que *“la sustitución de las grasas saturadas presentes en el sebo, la mantequilla u otras grasas vegetales, como los aceites de coco, palma y palmiste, por grasas insaturadas, principalmente ácidos grasos monoinsaturados y omega-3, abundantes en el aceite de oliva y los frutos secos, constituye un pilar fundamental en la prevención cardiovascular y en la mejora de la salud general”*.

Para más información contactar con:

Ester López - Comunicación SEA

Móvil: 658 612 437 // WhatsApp: +39 329 943 6403

comunicacion@se-arteriosclerosis.org

www.se-arteriosclerosis.org

Las proteínas

También existen diferencias en el mensaje sobre proteínas. Las guías estadounidenses promueven priorizar proteínas en cada comida, con una amplia lista de fuentes que incluye las carnes rojas. La SEA recomienda “moderación en carnes no procesadas, evitar las procesadas e incrementar las proteínas de origen vegetal, tanto por razones de salud cardiovascular como de sostenibilidad”.

Los lácteos

En el caso de los lácteos, ambos documentos reconocen su papel nutricional, pero la SEA introduce matices clínicos, como los beneficios de los lácteos fermentados y la cautela con los quesos curados en personas con hipertensión.

Ultraprocesados y azúcares añadidos

Donde el consenso es más firme es en la necesidad de reducir drásticamente los ultraprocesados y el azúcar añadido. Ambas guías coinciden en que tanto las bebidas azucaradas como las edulcoradas artificialmente no forman parte de una dieta saludable, y señalan el agua como la opción de referencia.

Bebidas alcohólicas

Respecto al alcohol, las guías estadounidenses adoptan un enfoque de minimización del consumo, mientras que la SEA mantiene una recomendación condicionada y prudente en adultos, siempre dentro de límites estrictos y con restricciones claras en jóvenes y otros grupos de riesgo.

Mensaje clave para profesionales y población

“La coincidencia en los principios generales es positiva, pero en prevención cardiovascular el detalle importa”, subraya la SEA. “Las guías poblacionales deben traducirse con cuidado a la consulta médica. En España, el patrón mediterráneo sigue siendo el marco más sólido y mejor adaptado para proteger la salud cardiovascular”.

La SEA insiste en que integrar mensajes simples con evidencia clínica sólida es clave para mejorar a largo plazo la adherencia de los pacientes a los tratamientos, y evitar confusión entre profesionales y ciudadanía.

*La **Sociedad Española de Arteriosclerosis (SEA)** es una sociedad científica que nació en 1987 por iniciativa de un grupo de médicos de diferentes especialidades. La arteriosclerosis es un proceso multifactorial en cuyo diagnóstico y tratamiento están implicados especialistas de diversas disciplinas.*
La SEA aborda este importante problema médico y social desde la investigación, la docencia y la divulgación.

Para más información contactar con:

Ester López - Comunicación SEA
Móvil: 658 612 437 // WhatsApp: +39 329 943 6403
comunicacion@se-arteriosclerosis.org
www.se-arteriosclerosis.org