



LA NUEVA PIRÁMIDE ALIMENTICIA 2026

THE NEW 2026
FOOD PYRAMID

¿Qué cambió? ¿Qué debemos entender como familias?

What has changed? What should we understand as families?



UN CAMBIO CLAVE

KEY CHANGE

Menos foco en "calorías", más en calidad.
Less focus on "calories," more on quality.



Pirámide de 1992
1992 Pyramid





¿POR QUÉ SE ACTUALIZA?

Los estudios actuales responden al aumento de la obesidad infantil, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Contexto y cambios necesarios para mejorar la salud infantil.

WHY IS IT BEING UPDATED?

Current studies respond to the increase in childhood obesity, diabetes, and cardiovascular disease.

Context and changes needed to improve children's health.



REORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Grasas de **mejor calidad**.
Azúcares añadidos y ultraprocesados
cada vez más limitados.

Los niños no deben seguir dietas
restrictivas, necesitan variedad.

REORGANIZATION OF FOOD GROUPS

Better quality fats.
Added sugars and ultra-processed
foods **increasingly limited**.

Children should not follow restrictive
diets; they need variety.





PIRÁMIDE EN PEDIATRÍA

No se trata de reglas rígidas, sino de ofrecer, repetir, modelar y respetar **señales de hambre y saciedad.**

El ambiente, la cultura y las tradiciones también son claves.

PYRAMID IN PEDIATRICS

It is not about rigid rules, but about offering, repeating, modeling, and respecting **hunger and satiety cues.**

Environment, culture, and traditions are also key.





CAMBIO ESENCIAL

ESSENTIAL CHANGE



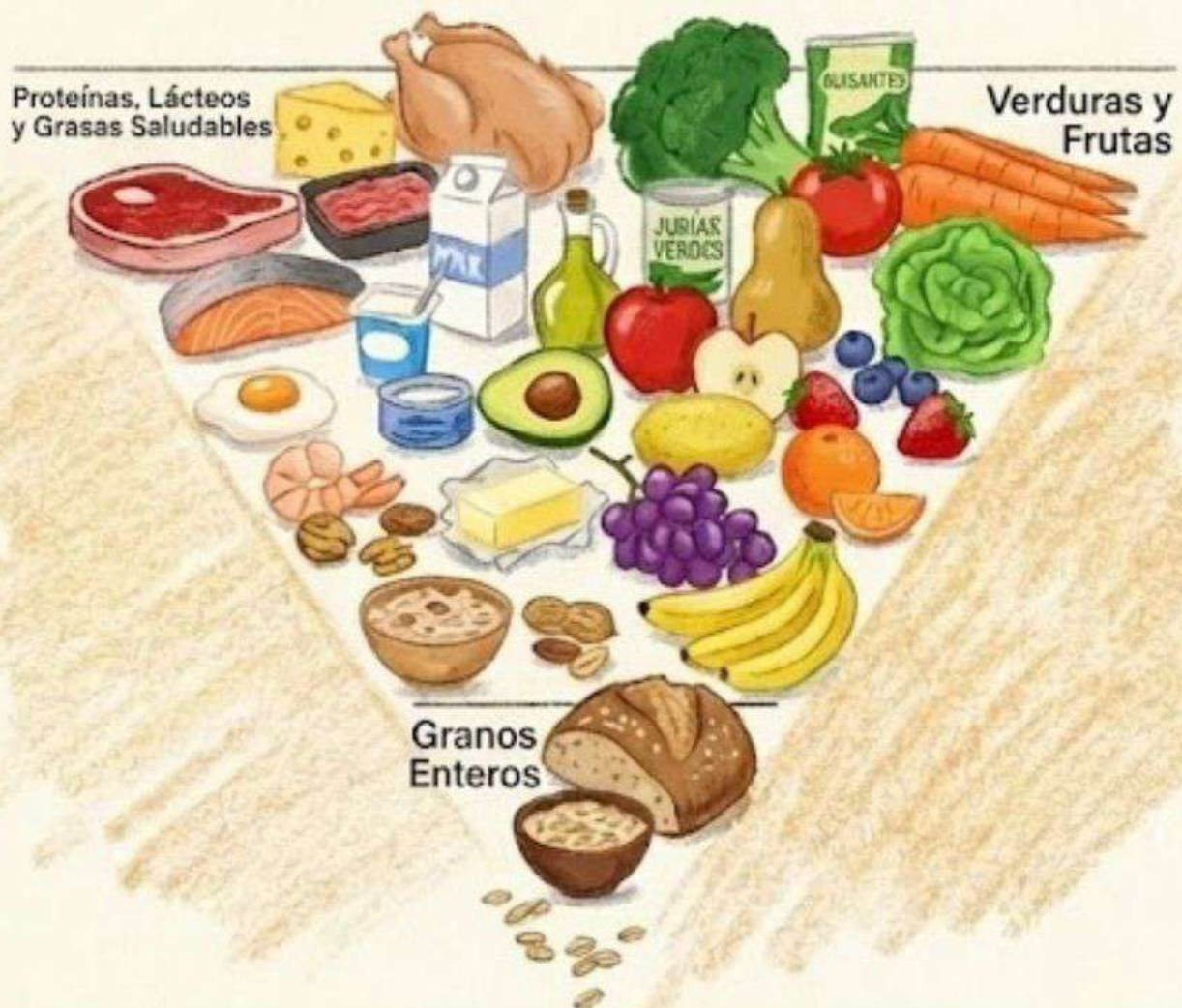
- El cerebro infantil necesita nutrientes reales para madurar y autorregularse.
- Más frutas, verduras, legumbres y granos integrales.
- Proteínas de calidad, tanto animal como vegetal.

Children's brains need real nutrients to mature and self-regulate.

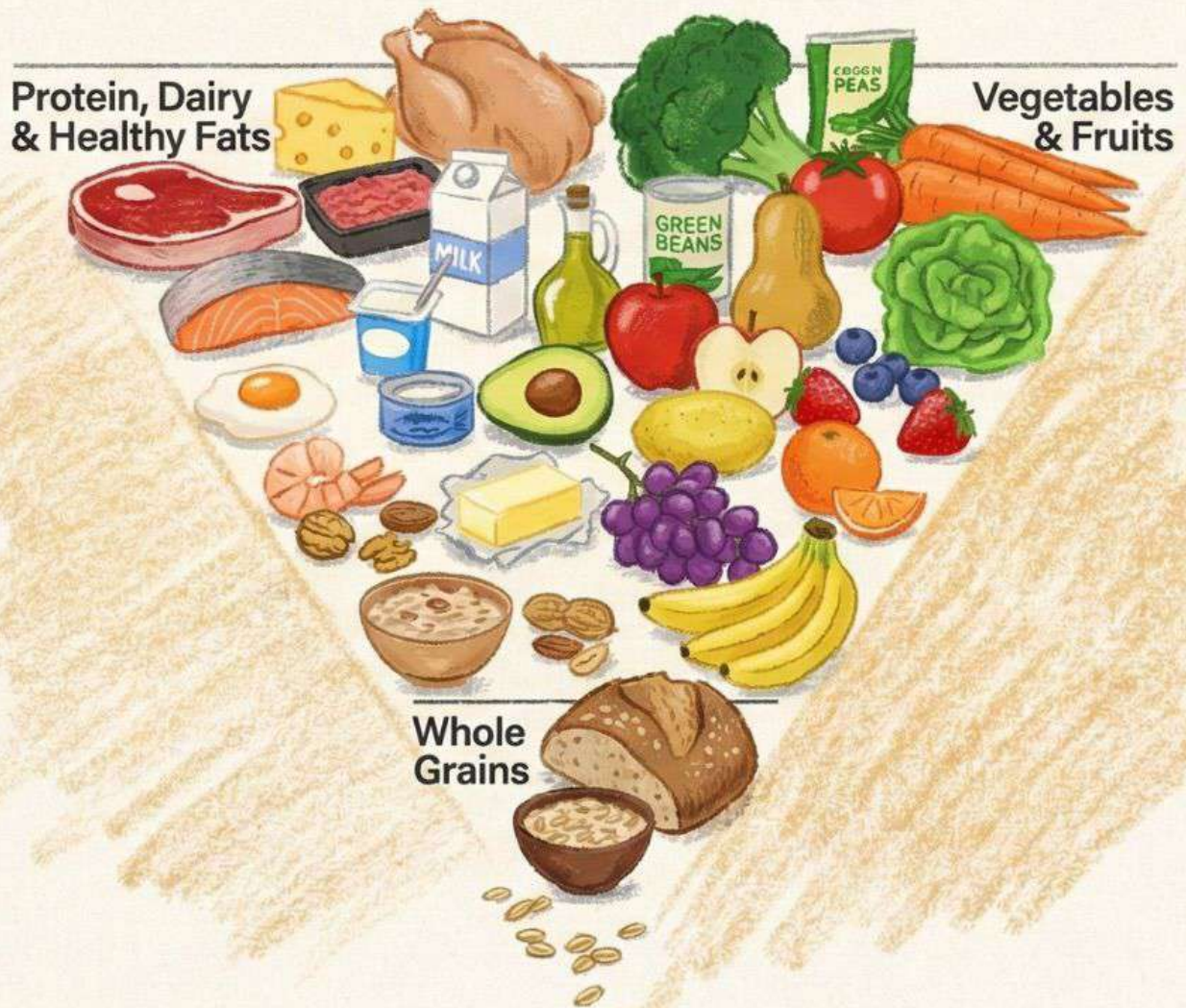
More fruits, vegetables, legumes, and whole grains.

High-quality proteins, both animal and plant-based.

Presentando la Nueva Pirámide



Introducing The New Pyramid





¡RECUERDA!

REMEMBER!

La nueva pirámide 2026 no es una lista de prohibiciones. **Es un llamado a integrar hábitos saludables y flexibles.**

The new 2026 pyramid is not a list of prohibitions. **It is a call to integrate healthy and flexible habits.**