1. ¿Por qué debo aprender a comer?

- ¿Por qué debo aprender a comer?
- Relación dieta-salud
- Para saber más...

Copyright 2026

¿Por qué debo aprender a comer?

Objetivo del capítulo

> Responder a los primeros conceptos clave y demostrar el papel activo que todos tenemos ante la alimentación.

Una buena alimentación significa comer una variedad amplia y equilibrada de alimentos diferentes de forma moderada.

Variedad, equilibrio y moderación

Los alimentos no son simplemente el **combustible fisiológico**. La alimentación es también un **fenómeno social**. La nutrición se ha convertido, para bien o para mal, en un tema de actualidad. En este sentido, las opiniones de cada persona pueden guiarse simplemente por la experiencia individual. La difusión de conceptos erróneos, el desconocimiento en definitiva de la relación dieta y salud, está ocasionando una creciente expansión de personas que hablan sobre nutrición, abarcando desde opiniones de expertos hasta los que hacen profesión de transmitir el mensaje nutricional incorrecto.

Dado la naturaleza científica que actualmente tienen las investigaciones sobre nutrición, uno podría sorprenderse por la gran cantidad y variedad de controversias relacionadas que existen sobre la misma. Así, no nos extrañamos que los medios de comunicación se hagan eco regularmente del peligro potencial que supone consumir un exceso de grasa o colesterol, realizar poco ejercicio y actividad física, los aditivos o las ventajas posibles de la suplementación con vitaminas. Todo lo anterior tiene como consecuencia el que la persona media se encuentre desconcertada y escéptica ante tanta y además controvertida información que recibe.

Copyright 2026

Europa es un continente que presenta grandes diferencias en cuanto a dietas y prácticas culinarias. También se pueden detectar importantes variaciones en los patrones de morbilidad y mortalidad. El papel de la nutrición humana en la salud pública constituye actualmente una de las grandes áreas de la investigación y la política sanitaria en los países desarrollados y es previsible que así continúe en las próximas décadas. Los patrones de enfermedad en Europa están cambiando, y las estadísticas así nos lo confirman. Los patrones dietéticos también se están modificando, al igual que lo han hecho en otros aspectos de los estilos de vida. Como ejemplo, baste decir que la gente puede ahora comer a diario alimentos que nuestros antepasados comían sólo con motivo de fiestas. Y, como ya entonces se decía, *demasiadas fiestas no son buenas para la salud*.

Copyright 2026

Relación dieta-salud

La nueva situación alimentaria en Europa, donde existe suficiente comida para todos, donde el hambre y la desnutrición manifiesta se reduce a grupos muy marginales y específicos de población, y donde la sobreproducción resulta, precisamente, el gran problema, se nos presenta con nuevos retos, de entre los que la creciente preocupación por la relación dieta-salud constituye el más importante.

Para comprender los cambios sanitarios que se están produciendo en Europa, hay que considerar los cambios en los estilos de vida de sus habitantes y, muy especialmente, de sus hábitos alimentarios. La nutrición en Europa se mueve alrededor de tres escenarios distintos: La **Europa del Norte**, con perfiles nutricionales poco saludables en el pasado, pero que en algunos países se están modificando actualmente gracias a políticas adecuadas; la **Europa del Este**, con unos hábitos alimentarios y unos indicadores sanitarios que empeoran día a día, como consecuencia de unos cambios socioeconómicos muy agudos, y de políticas sanitarias erróneas en el pasado y, por último, la **Europa Mediterránea**, que se debate entre conservar su positiva alimentación tradicional o adoptar patrones dietéticos foráneos, precisamente aquellos que los propios países anglosajones están tratando de corregir.

Las dietas equilibradas han constituido un tema central de los programas de educación nutricional durante muchos años. Este concepto de equilibrio surge del hecho de que una adecuada mezcla de factores alimentarios va a suministrar, al menos, los requerimientos mínimos de macro y micronutrientes que necesita el organismo, siendo más improbable que estos requerimientos sean cubiertos si la dieta contiene tan sólo unos cuantos alimentos. Lo que se persigue, al consumir una gran variedad de alimentos, es que un alimento con un alto contenido en un nutriente específico equilibrará la carencia de ese nutriente en otro alimento. La **dieta equilibrada** es, por tanto, un término surgido de la preocupación de que la dieta debe prevenir el desarrollo de enfermedades carenciales. El consumo de alimentos variados, por otra parte, garantiza que cualquier elemento potencialmente tóxico, contenido en un alimento individual, tendrá un impacto reducido.

Otro término que se ha visto potenciado en muchos países es el de **dieta racional**: parece una idea correcta, pero dado que la gente come por muchas razones que no son racionales en sentido estricto, el uso de este término puede no ser adecuado. Por otro lado, el término de **dieta prudente** ha tenido éxito en Estados Unidos pero, al igual que el término dieta racional, tiene ciertas connotaciones de disciplina y restricción que pueden no ser adecuadas. Quizás el término de **dieta sana** podría ser más útil, aunque una dieta variada sana podría abarcar mejor la necesidad de variedad e incluir también una idea diferente con un mensaje positivo. Por último,

Copyright 2026

también se ha sugerido el término de **dieta saludable**.

Copyright 2026

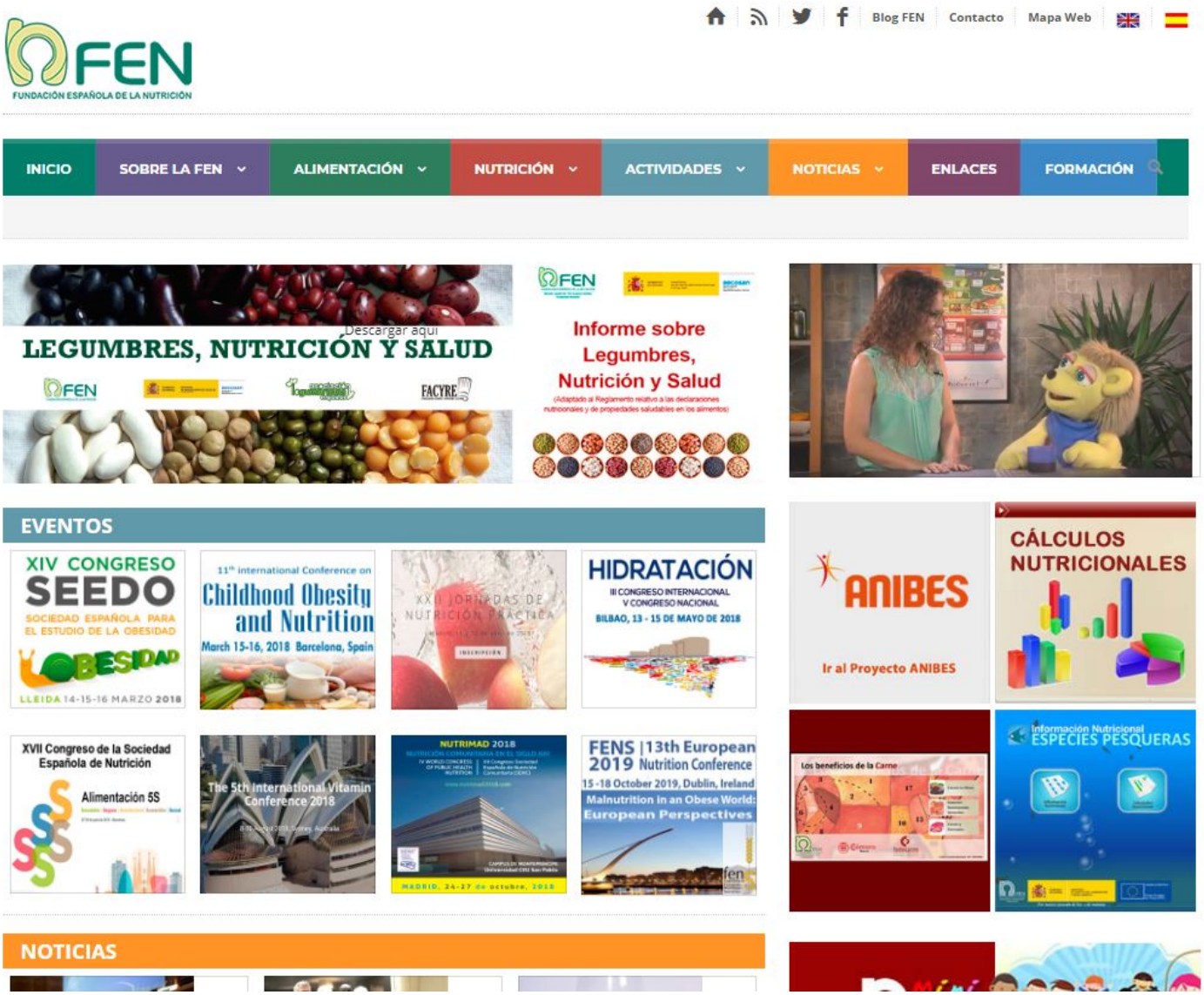
Para saber más...

- Libro Blanco de la Nutrición en España

Portada Libro

Banco de imágenes de la FEN. *Libro Blanco de la Nutrición en España*(Todos los derechos reservados)

- Fundación Española de la Nutrición



Banco de imágenes de la FEN.*Página principal web FEN*(Todos los derechos reservados)

Copyright 2026