6. Me alimento por necesidad y por placer. Buenas costumbres en alimentación.

- Me alimento por necesidad y por placer. Buenas costumbres en alimentación
- La variedad es garantía de equilibrio
- ¿Tenemos buenas costumbres?
- Para saber más...

Copyright 2026

Me alimento por necesidad y por placer. Buenas costumbres en alimentación

> **tip**

Objetivos

- Explicar las dos grandes dimensiones del hecho de alimentarse, necesidad y placer, como paso previo para entender por qué comer bien, además de necesario, puede ser divertido.
- Introducir a los alumnos en las buenas costumbres en alimentación, haciéndoles entender que un comportamiento correcto en la mesa y ante la comida contribuye a disfrutar más de los alimentos y a la buena digestión de los mismos

---

> **info**

Conocimiento previo

- *Alimentación:* proceso de obtener, preparar e ingerir los alimentos, es común a todas las especies vivas.

Copyright 2026

- *Nutrición:* proceso mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan a nuestro organismo.
- *Nutriente:* es todo elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Para el cuerpo humano, los nutrientes son las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, los minerales, las vitaminas y el agua.
- *Dietética: ciencia que estudia la forma* de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias. Es decir, interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la Nutrición elaborando una dieta adecuada para el hombre sano y enfermo. La dieta forma parte del estilo de vida, de la cultura, y se ve afectada por factores sociales y económicos de las personas.

Alimentarse es introducir en nuestro cuerpo, generalmente por la boca, alimentos que nos proporcionarán todo lo que necesitamos para crecer, estar fuerte, hacer deporte, tener ganas de hacer cosas. La alimentación es en palabras del Profesor Grade Covián (1984) "el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta son necesarias para la nutrición".El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

Nos alimentamos, por tanto, por **necesidad**. Necesitamos la energía y los nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales y vitaminas), el agua y también otras sustancias que están formando parte de los alimentos, de interés nutricional o no.

La **Nutrición** puede definirse (Grande Covián, 1984) como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos:

1. Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades

2. Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción

3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos, y

4. Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

Necesitamos energía y nutrientes

Copyright 2026

Podríamos hacer frente a nuestras necesidades de energía y nutrientes utilizando preparados por vía intravenosa -que en algunas circunstancias de enfermedad deben emplearse- pero fuera de estas circunstancias, con los alimentos no sólo se pretende alcanzar estas necesidades nutricionales.

Además, la comida **nos produce un gran placer**, sobre todo si para alimentarnos escogemos los alimentos que más nos gustan o los que más conocemos. A la hora de comer es importante poner los cinco sentidos (vista, olfato, gusto, oído y tacto) y así aprenderemos a disfrutar comiendo. Si incluimos diferentes sabores, colores y texturas en los platos se estimularán las ganas de comer y por tanto favoreceremos el consumo de alimentos. El sentido que primero interviene en la alimentación es la vista. Si te gusta el aspecto de un alimento, te apetecerá comerlo.Con el sentido del gusto -que está en la lengua y el paladar- se saborean los alimentos y se reconoce cómo están cocinados, ayudándote del olfato. Los olores son sensaciones fuertes, que pueden ser deliciosas.Cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que condicionan nuestro estado de salud, para bien y, en ocasiones, también para mal.

Debemos tomar alimentos de todos los grupos e incluso variar entre los alimentos de un mismo grupo porque puede haber diferencias en el contenido nutricional. No existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene unas funciones definidas en nuestro cuerpo.

No existe una dieta ideal, ni un alimento completo (excepto la leche materna durante los primeros seis meses de vida)

Copyright 2026



Fuente: Pixabay

Copyright 2026

La variedad es garantía de equilibrio

Cuanto **más variada sea la dieta** nos aseguramos que no nos va a faltar ningún nutriente de los que necesitamos, pero se pueden escoger los que más nos gustan de un mismo grupo, como veremos más adelante, y así disfrutar más de la comida.

Como dietas adecuadas, equilibradas o saludables (aquellas que contienen energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud) hay muchas,
la elección de la más correcta según todos los condicionantes del individuo se convierte en un arte. Por eso hablamos de la Ciencia de la **Nutrición** y del Arte de la **Dietética**, en la que también interviene la **Gastronomía** o el arte de preparar con los alimentos elegidos una buena comida: equilibrada, apetecible y con buena digestibilidad.

"*La Dietética, al igual que la pintura y la música, es un arte. El músico, con un número limitado de notas musicales, es capaz de crear infinitas melodías; el pintor, con su brocha y colores interpreta de mil formas el mundo y los sentimientos; el profesional de la Dietética plasma, de forma científica, creativa, con historia e innovación, múltiples combinaciones de alimentos y preparaciones que, al mismo tiempo que conducen a un mejor estado de salud, deleitan nuestros sentidos, de la misma manera que disfrutamos con la música, el color y las imágenes de la pintura*" (Beatriz Beltrán de Miguel, 2013).

El placer asociado a la alimentación debe seguir formando parte de nuestra cultura y de nuestro entorno social. En los niños una situación emocional adecuada ayuda a disfrutar más de la comida.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay

Los seres humanos somos los únicos animales que cocinamos los alimentos. Los otros animales se alimentan y nutren pero no llegan a convertir este momento en algo tan importante como es para nosotros el momento de la comida o la cena. Casi todo lo celebramos comiendo (una boda, un cumpleaños, etc.). Por tanto, debemos conocer muy bien los alimentos, saber qué contienen. Elegir los alimentos que formen parte de nuestra dieta es muy importante porque nos tienen que ayudar a:

- Mantener una buena salud ahora.
- Tener una buena salud en el futuro, ya que nos va a ayudar a prevenir las enfermedades crónicas degenerativas: enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer.
- Dar placer (que nos guste).
- Encajar dentro de unos hábitos alimentarios (alimentos familiares, de la comunidad o del país) y costumbres.

¿Tenemos buenas costumbres?

La forma de comer y el lugar donde se come son tan importantes como lo que se come. Para que haya una buena digestión de los alimentos y para que éstos se utilicen bien hay que cuidar todos aquellos aspectos que rodean la comida.

Compartir la comida es algo inherente al ser humano. Durante las comidas se enseñan las pautas de comportamiento adecuadas y, además, a sentir placer por los alimentos y por las distintas recetas y preparaciones culinarias. La familia, los amigos o los compañeros influyen de forma decisiva. Es en estos momentos cuando se adquieren los buenos y los malos hábitos en muchos aspectos alrededor de la alimentación. Lo que rodea la comida también cuenta y mucho: así, los ruidos, gritos, mala ventilación, humos, espacios estrechos, prisas y discusiones no favorecen la elección adecuada de los alimentos que conformen nuestra dieta.

Copyright 2026



Fuente Pixabay

Los **hábitos alimentarios** son una rica herencia sociocultural que estamos obligados a transmitir de generación en generación y las familias, son el lugar idóneo para la adquisición de estos conocimientos. En la infancia es cuando se consolidan unos hábitos alimentarios saludables, que nos acompañarán casi toda la vida hasta el envejecimiento.El arte de la mesa constituye un vector de la convivencia y un momento importante de socialización e influye positivamente en las relaciones sociales y familiares.No hay que olvidar que "la hora de desayunar-comer-cenar" debe ser lo más agradable y distendida posible. Las comidas familiares frecuentes se asocian a una mayor unión o cohesión familiar, una mayor interdependencia de todos sus miembros y un estado emocional de bienestar de éstos. Comer toda la familia junta es muy importante. Las comidas en familia sirven de base de los recuerdos de alimentación que se forman en la infancia y que perduran a lo largo de toda la vida, recogiendo las experiencias sensoriales de los sentidos que intervienen en la alimentación (tacto, gusto, olfato, oído y vista). Se debe evitar “caer en la rutina”, se debe evitar que las comidas se conviertan en aburridas y monótonas.

Numerosos estudios muestran cómo la “**cena en familia**” se asocia con patrones de ingesta dietética más saludables: mayor consumo de frutas y verduras y, por consiguiente, sus numerosos efectos nutricionales –mayor ingesta de fibra, folatos, calcio, hierro, vitaminas B6, B12, C y E-. Se

ha observado también que comer-cenar con la familia mejora el rendimiento escolar y psicológico. El momento de la comida, además, constituye una ocasión de comunicación familiar y social y sirve para transmitir tradiciones.Igual que ocurre en otros aspectos de la vida, la moda condiciona la alimentación en un momento determinado. Hay que tener en cuenta, que no todo lo que el mercado ofrece como novedoso es lo más adecuado ni aconsejable. La información y el espíritu crítico, ayudan a seleccionar adecuadamente los alimentos de acuerdo con la evidencia científica. Uno de los mejores regalos que los padres o profesores pueden ofrecer a los niños durante esta etapa de la infancia es una serie de hábitos saludables que lleven con ellos toda la vida.

Hay que tomarse en serio y es una de nuestras preocupaciones la falta o escaso desayuno que hacemos. Pues bien, sin duda, una de las buenas costumbres en alimentación es el hecho de **desayunar y hacerlo correctamente.** El desayuno es la primera comida que nuestro cuerpo recibe y hay que darle la importancia que se merece. Una buena parte de la energía (aproximadamente el 25%) y de los nutrientes que necesitamos al día se deben aportar con el desayuno, que debe contener lo que conocemos como la triada: un alimento del grupo de lácteos, una fruta y algún alimento del grupo de cereales como mínimo. La variedad en los desayunos es algo que debemos tener en cuenta para evitar la monotonía, algo que se aplica al resto de las comidas del día y que muchas veces se olvida para el desayuno. Podemos variar los desayunos: pan, bollería, churros o cereales para el desayuno; leche, yogur o queso; zumo de naranja, manzana u otras frutas, etc. Desayunar correctamente previene de la obesidad y mejora el rendimiento físico e intelectual.

Copyright 2026



Fuente Pixabay

Además, actualmente, los cambios sociales nos han obligado a pasar gran parte del día fuera de casa, con lo que de dos a tres comidas las hacemos fuera a tenor de lo que “decidan” los responsables del comedor o la empresa de *catering*, o bien sirviéndose de bocadillos. Esto debe tenerse muy en cuenta a la hora de elaborar las comidas que se realizan dentro de casa, de forma que se compensen las posibles deficiencias que podrían producirse. **La cena debe ser complementaria de la comida** y tomar aquellos alimentos que contengan nutrientes que no se han recibido en las comidas anteriores.

Realizar una **correcta elección de alimentos** que constituyan nuestra dieta es importante para evitar malnutrición por defecto, deficiencias de micronutrientes, trastornos del comportamiento alimentario que conducen a enfermedades graves como la anorexia nerviosa y la bulimia, así como para evitar malnutrición por exceso, que conduce al sobrepeso y obesidad, con graves repercusiones en la salud.

Para saber más...

- Manual Práctico de Nutrición y Salud Kellogg´s. Ed: Kátedra Kellogg's.2012.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. 2013. Tablas de composición de alimentos. Madrid. 16ª edición.
- Beltrán B, Carbajal A, Cuadrado C, García-Diz L, Goñi I, Sierra JL. Innovadieta. Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. 2013

Copyright 2026