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

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:35 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:35 CET by Equipo CATEDU