

# ¿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.

**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*.

---

Revision #1

Created 1 February 2022 11:12:03 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:12:03 by Equipo CATEDU