



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

COMER MAL ES PEOR QUE FUMAR



REFERENCIA: 1MMG44

Los retos de la salud y la alimentación



sociedad
‘Test’ para detectar enfermedades sexuales en EE UU

Comer mal es peor que fumar

La mala nutrición provoca un aumento de las alergias y otros trastornos ● La educación es la mejor herramienta para combatirla

CRISTINA CASTRO CARBÓN

Comer demasiadas hamburguesas puede producir obesidad y aumento del colesterol. Al igual que se avisa en los paquetes de tabaco, los consumidores deberían estar advertidos de las consecuencias del consumo de ciertos alimentos. Los cambios en la dieta han sido vertiginosos en los últimos años y, como señalan expertos en nutrición, la tendencia es a peor. Comer mal, además, no sólo produce obesidad, diabetes o problemas cardiovasculares. Están aumentando las alergias e intolerancias y también otros trastornos, de carácter más leve, que merman la calidad de vida. Hasta tal punto que, si no se invierte esta tendencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) prevé algo nunca visto: que los nacidos después de 2000 tengan menos esperanza y calidad de vida que los que nacieron antes.

Manuel Serrano-Ríos, catedrático de Medicina Interna de la Universidad Complutense y miembro de la Real Academia de Medicina, opina que “globalmente, una mala nutrición es un factor de riesgo más grave que el tabaco, ya que su impacto es mayor sobre muchos sistemas”. Un grupo de expertos del Consejo Científico del Instituto Danone, que preside Serrano-Ríos, debatió la semana pasada sobre la importancia de invertir la mala tendencia en la alimen-

tación durante un curso sobre nutrición y salud pública en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo de Santander. Pilar Cervera, ex directora del Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética, también opina que las secuelas de comer mal se extienden más que las del tabaco. “Por eso tienen efecto las luchas contra el

Los cambios en la dieta han sido vertiginosos en los últimos años

La obesidad es la consecuencia más visible de una mala alimentación

Un atisbo de esperanza viene de la mano de la crisis, opinan los expertos

tabaco, porque se habla de consecuencias más concretas”, asegura Cervera.

La obesidad, que ha sido la primera enfermedad no infecciosa de la que la Organización Mundial de la Salud (OMS) de-

clara una pandemia, es la consecuencia más visible de una mala alimentación. Pero la necesidad de volver a la dieta mediterránea se apoya además en otros factores: “La prevalencia de alergias e intolerancias ha aumentado muchísimo en los últimos años”, afirma Ascensión Marcos, experta del Grupo de Inmunonutrición del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). “Los malos hábitos en la alimentación repercuten en el sistema inmune”, incide Marcos, “y aunque muchas alergias e intolerancias alimentarias están sin diagnosticar, se está diciendo que en 2010 entre el 40 y el 50% de la población europea va a padecer algún tipo de alergia”.

La dificultad de diagnóstico se extiende a otros de los efectos de la mala nutrición, “trastornos sin gravedad pero que van mermando la calidad de vida, y de los que la gente no se preocupa hasta que no son verdaderos problemas”, afirma Pilar Cervera. “El estreñimiento es uno de los más comunes, del que se pueden derivar hemorroides o fisuras anales, que a la vez pueden terminar en anemia por pérdidas de sangre; en general hay todo un subgrupo de trastornos ligados a una mala alimentación; mala hidratación, que da problemas de piel, de cabello... y estos pequeños trastornos simplemente se van asumiendo, por lo que no desaparecen o em-



peoran hasta que son realmente graves”, explica la experta del Instituto Danone, que aboga por una alimentación variada y con horarios establecidos como solución a estos problemas.

Son muchos los factores que

influyen en la mala nutrición. Aparte del estilo de vida, “la tecnología de alimentos”, afirma Serrano-Ríos, “ha contribuido a incluir en alimentos procesados ingredientes que facilitan la alergia; el consumo preferen-

Una dieta adecuada es esencial

ANÁLISIS
José R. Cabo-Soler

La dieta mediterránea, forma saludable de comer en España y otros países hasta hace 30-40 años, consiste en tomar regularmente frutas y verduras de estación, cereales integrales, legumbres, frutos secos, pescado azul, algo de huevos, algo de pollo, unos pocos lácteos y quesos, poca carne de ternera, aceite de oliva, como la principal fuente de grasas y los adultos algún vaso de vino tinto. Consecuencia de toda esta combinación de alimentos se consigue obtener unas cantidades y proporciones adecuadas de los nutrientes que requerimos para mantener nuestra buena salud (grasas monoinsatura-

das, suficientes ácidos omega 3, rica en potasio, rica en fibra, incluida la soluble, baja en sal, rica en antioxidantes, en especial vitaminas E y C, carotenoides y flavonoides, rica en vitaminas B, incluido el ácido fólico y baja en grasa saturada), minimizando el estrés oxidativo de nuestro organismo, base de muchas enfermedades, y por tanto con un menor riesgo de problemas diversos crónicos tales como enfermedades metabólicas, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cánceres, y consiguiendo así alargar la vida con una mejor calidad, al evitar varias enfermedades.

Muchos estudios están demostrando continuamente la adecuación de la Dieta Mediterránea para la salud y para prevenir diversas enfermedades. Si nos

alejamos de este tipo de alimentación y seguimos una dieta con poca fibra (tomar pocas frutas, verduras, cereales y legumbres) se producen, con más frecuencia, problemas digestivos diversos, entre ellos el estreñimiento, que merman la calidad de vida de las personas que lo sufren.

Un error muy frecuente en la forma de comer de los españoles es hacer un pobre desayuno, con un bajo contenido en proteínas. Dejar de tomar un mínimo de proteínas (carne, pescado, huevo y leche y derivados) en el desayuno, comida y cena es un factor de riesgo de pérdida de masa muscular. Si se pierde masa muscular se lucha peor contra el sobrepeso y se merma, en los mayores, la calidad de vida.

Tenemos que tratar de recuperar esa forma saludable de comer y eso es tarea de todos: las Administraciones, los medios de comunicación, los maestros y los científicos. Es una labor constante de educación y formación, realizadas desde una temprana edad en las escuelas. Se debe informar, a la vez, que esta forma de alimentación adecuada se debe acompañar siempre de estilos de vida saludables, evitando los hábitos tóxicos, como el tabaco, moderando siempre el alcohol y realizando una vida físicamente activa, con al menos un paseo diario de unos 30 minutos, evitando el sobrepeso y la obesidad, haciendo una vida al aire libre en lo posible, reduciendo el estrés y manteniendo o recuperando una vida social y familiar satisfactorias.

José R. Cabo-Soler
Profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valencia.



deportes

Iturriaga y Epi recuerdan la plata olímpica de 1984



revista de verano

Una exposición en París indaga en la figura de Tarzán



pantallas

Disney estrena un canal pensado por y para chicos



cial de determinados alimentos, a la vez que los nuevos métodos de laboratorio han contribuido a que se desarrollen estos problemas”.
Para los expertos se trata de una especie de paradoja: la me-

jora del nivel de vida no ha hecho sino empeorar la calidad o el equilibrio en la alimentación y poner en grave peligro la dieta mediterránea. “Los españoles comemos mucho, comemos mal, apenas hacemos ejercicio

físico y dormimos menos horas de las convenientes”, afirma Isabel Ávila, miembro del Instituto Danone y presidenta de la Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (CEACCU),

Los españoles comemos mucho, comemos mal y apenas hacemos ejercicio físico. / CORBIS

que acaba de presentar un estudio sobre hábitos saludables. El resultado ha sido un “suspense absoluto”. Según el informe, tan sólo el 6,6% de la población alcanza los objetivos de alimentación saludable respecto al consumo de frutas, verduras, pescado y legumbres.
Unos datos poco alentadores y mucho peores en equilibrio que los de los últimos años: “Antes era menos habitual que los jóvenes tomaran tantas calorías y no estaba en este peligro la dieta mediterránea; no sabemos por qué, pero aunque cada vez somos más exigentes con la salud y con la alimentación, al final nos cuidamos menos y nos alimentamos peor”, afirma Ávila.
No están claras las razones del aumento ni tampoco la solución, pero existe consenso sobre

Sólo el 6,6% de la población alcanza los objetivos de consumo saludable

La dietética no está reñida con la gastronomía, según los médicos

“Los malos hábitos repercuten en el sistema inmune”, dice un especialista

cuál debe ser la principal vía de combate: la educación es la base para modificar unos hábitos más difíciles de cambiar conforme avanza la edad. “Esta falta de formación, de atención a la nutrición para una vida saluda-

ble, repercute en otros ámbitos muy graves, ya que se produce un riesgo de manipulación, porque la gente se cree todo lo que le cuentan sobre dietas, lo que se anuncia en televisión”, asegura Serrano-Ríos. Un grave desconocimiento que se transmite de padres a hijos: “Los niños son grandes imitadores, por eso es muy importante que toda la familia coma lo mismo, eso de preguntarles a los niños qué quieren comer no se hacía en mi época”, dice Cervera, “es vital que toda la familia coma lo mismo e introducir al niño pronto en la mesa familiar”.
La responsabilidad es tanto familiar como escolar. Los expertos coinciden en que la educación alimentaria es un apartado olvidado y que es necesario potenciarla a todos los niveles de la educación. “En la asignatura de Educación para la ciudadanía”, afirma Serrano-Ríos, “y en la carrera de Medicina, donde ni siquiera está bien reflejada la importancia de la nutrición; los médicos tienen una formación muy escasa, yo diría que casi ha habido menosprecio en este sector”. La poca consideración que se ha dado a la nutrición no evita la existencia de otra paradoja. Hay preocupación, pero no acción. El estudio revela que el 75% está preocupado por llevar una dieta sana, aunque a la hora de la verdad todo se quede en buenas intenciones.
La presidenta de CEACCU cree que, en general, la sociedad padece “poca información y menos formación”. Problemas de etiquetado y de tiempo para cocinar se suman al desconocimiento. Pilar Cervera asegura que para adquirir esta educación “hay que conocer los grupos alimentarios y mezclarlos de forma equilibrada”. La experta en nutrición cree que “la dietética no está reñida con la gastronomía, es necesario cuidar la presentación y controlar la grasa y sal, pero tampoco eliminarlos”. Factores que hagan más atractiva la variedad, sobre todo en lo que concierne a los niños, pueden ser clave para conseguir un cambio en esta cultura que se aleja peligrosamente de la dieta mediterránea.
Un atisbo de esperanza viene de la mano de la crisis. Ávila cree que la coyuntura económica “está cambiando ligeramente los hábitos, las familias están recuperando buenas costumbres en la mesa”. Los productos base de la dieta mediterránea son, de hecho, algunos de los más económicos. Las legumbres, vegetales o los cereales cumplen ambos requisitos y tienen en este momento su oportunidad perfecta para recuperar el protagonismo en la mesa. Y es que, a la hora de comer, nada como los platos de la abuela.

Buenas intenciones, malos hábitos

Buenas intenciones pero poco más. El estudio presentado la semana pasada por la Confederación española de organizaciones de amas de casa, consumidores y usuarios (CEACCU) revela que la mayoría de los españoles (74,4%) se preocupa por llevar una vida sana.
La teoría está muy bien y casi todo el mundo se la sabe. Sin embargo, en la práctica son realmente muy pocos los que tienen buenos hábitos o se preocupan por adquirirlos. El informe, realizado a partir de 5.500 encuestas, recoge los errores más frecuentes y que más se re-

conocen: no tomar suficientes frutas y verduras (el más común), no hacer un desayuno completo y comer muy pocas legumbres. Isabel Ávila, presidenta de CEACCU, valora la situación como un “serio peligro para la dieta mediterránea” y lamenta que en la sociedad falte “tiempo e información” para atender a la alimentación.
Son los mayores, según el estudio, quienes más se preocupan por la dieta y se alimentan de forma más equilibrada, “son precisamente quienes ya tenían los hábitos adquiridos”, dice Ávila. Por sexos, el hombre

es quien menos se preocupa por seguir una dieta en condiciones y, entre ellos, son los solteros, divorciados y la gente con bajo nivel de estudios los que menos se cuidan en este sentido.
El ejercicio físico casi brilla por su ausencia. Sólo el 27% confiesa realizar algún tipo de ejercicio o deporte (incluidos paseos de media hora o de más tiempo). Y, además, se duerme poco. Más de la mitad duerme menos de siete horas diarias recomendadas y la siesta tiende a desaparecer. Así, el 60% de la población no se la echa nunca.



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

Ficha de catalogación

Título:	Comer mal es peor que fumar	
Autor:	Cristina Castro Carbón	
Fuente:	<i>El País</i> (España)	
Resumen:	Los hábitos alimenticios son educables. Para bien y para mal. Las formas de alimentación tradicionales resultaban equilibradas y se transmitían fácilmente de generación en generación. Hoy se da la paradoja de que un mayor nivel de vida no se corresponde necesariamente con una mejor alimentación. Al contrario. Los riesgos derivados de los hábitos alimentarios llegan a ser mayores que los del consumo de sustancias como el tabaco. Cambiar esos hábitos es un reto en el que la información y la formación juegan un papel importante.	
Fecha de publicación:	10/08/09	
Formato		Noticia
	X	Reportaje
		Entrevista
		Artículo de opinión
Contenedor:	X	1. Los retos de la salud y la alimentación
		2. Los desafíos ambientales
		3. Las nuevas fronteras de la materia y la energía
		4. La conquista del espacio
		5. El hábitat humano
		6. La sociedad digital
		7. Otros temas de cultura científica
Referencia:	1MMG44	



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

Propuesta didáctica
Actividades para el alumnado

1. Señala cuáles de las siguientes afirmaciones son verdaderas y cuáles falsas teniendo en cuenta lo que se dice en el texto sobre la mala alimentación:

1. La mala alimentación puede dar lugar a determinadas alergias.	V	F
2. Las consecuencias nocivas del tabaco son más concretas que las de la mala alimentación, por eso es más fácil luchar contra el tabaquismo que contra los desequilibrios en la dieta.	V	F
3. La mala alimentación da lugar a trastornos que parecen leves pero que con el tiempo pueden disminuir la calidad y la esperanza de vida.	V	F
4. Los españoles comen moderadamente, hacen mucho ejercicio y dedican las horas necesarias al sueño.	V	F
5. La educación alimentaria es más eficaz en las personas mayores que en los niños.	V	F
6. Es conveniente preguntar siempre a los niños qué es lo que desean comer.	V	F
7. En la formación de los médicos se da mucha importancia a los temas relacionados con la nutrición.	V	F
8. Es frecuente que se exprese la voluntad de llevar una vida sana, pero son menos frecuentes las acciones sostenidas para conseguirlo.	V	F
9. La dieta mediterránea es la característica de Italia. Básicamente consiste en comer mucha pasta.	V	F
10. La fruta, la verdura, las legumbres y el aceite de oliva son alimentos presentes en la dieta mediterránea.	V	F

2. Busca información sobre los conceptos de alimentación, nutrición y dieta.

3. ¿Crees que la obesidad y la malnutrición son los únicos problemas relacionados con la alimentación? ¿Qué enfermedades conoces que tengan relación con los hábitos alimentarios?

4. ¿Se come peor ahora que antes? ¿Comen peor los jóvenes que las personas mayores? ¿Se come peor en el trabajo o en el comedor escolar que en casa?

5. ¿Crees que los hábitos alimentarios son educables? ¿De qué manera crees que se puede enseñar a los niños a comer bien?

6. Imagina que te han pedido que prepares un tema para una asignatura relacionada con la alimentación. ¿Qué apartados incluirías en ese tema? Prepara un decálogo con los principios en los que debería basarse una alimentación equilibrada. Selecciona también diez cosas que conviene evitar para tener buenos hábitos alimentarios.

7. Sobre cada frase de la siguiente quiniela señala tu postura de acuerdo, desacuerdo o duda. Selecciona dos o tres frases de la quiniela que te parezcan destacables (estés o no de acuerdo con lo que dicen) y redacta un comentario sobre ellas.

Quiniela sobre la mala alimentación			
1. Comer bien consiste principalmente en comer menos.	1	X	2
2. Comer bien consiste principalmente en comer de forma variada.	1	X	2
3. La alimentación no es lo mismo que la nutrición, la primera es más cultural y la segunda más biológica.	1	X	2
4. Para comer equilibradamente hay que ser un experto en nutrición.	1	X	2
5. La cocina tradicional mediterránea hace que la esperanza de vida sea mayor.	1	X	2
6. La comida rápida es muy saludable, uno se acostumbra a comer siempre lo mismo en poco tiempo y el cuerpo lo agradece.	1	X	2
7. Los padres no deberían imponer a los niños qué deben comer.	1	X	2
8. Los gobiernos deberían controlar más los alimentos que se venden.	1	X	2
9. Si determinados alimentos fueran malos estarían prohibidos.	1	X	2
10. El cuerpo sabe lo que necesita. En cada momento conviene comer lo que apetece.	1	X	2

1: De acuerdo; **X:** En duda; **2:** En desacuerdo



CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITARIOS
CENTRO DE ALTOS
ESTUDIOS UNIVERSITÁRIOS



Agencia Española
de Cooperación
Internacional
para el Desarrollo

Proyecto Iberoamericano de Divulgación Científica
Comunidad de Educadores Iberoamericanos para la Cultura Científica

Propuesta didáctica
Sugerencias para el profesorado

- De entre las actividades propuestas conviene elegir cuáles se adaptan mejor al grupo y a sus intereses. En todo caso, antes de proponer la realización de las actividades se recomienda una lectura atenta del texto.
- La actividad 1 facilita el análisis del contenido del texto. Su revisión permitirá aclararlo y resolver posibles dudas. La actividad 2 plantea una dilucidación de esos conceptos básicos pero cuya distinción resulta importante. Las actividades 3, 4 y 5 plantean diferentes aspectos valorativos relacionados con los hábitos alimentarios. La actividad 6 tiene un carácter más propositivo sugiriéndose elaborar el guión de un tema escolar sobre alimentación y proponer diez recomendaciones positivas y diez advertencias sobre aspectos negativos relacionados con la alimentación. La actividad 7 es simétrica a la 1, pero no se centra sólo en el texto ni en los aspectos conceptuales, sino que también plantea cuestiones valorativas que van más allá del contenido del texto.
- Aunque las actividades propuestas están redactadas para ser realizadas individualmente, varias de ellas son especialmente propicias para ser desarrolladas en equipo o incluso en debate abierto con toda la clase. Es especialmente interesante, en este sentido, compartir y discutir las opiniones de las actividades 4, 5 y 6.
- Podría ser oportuno registrar algunos de los comentarios y las respuestas que aparecen en el aula en torno a las actividades 6 y 7. Tales apreciaciones pueden ser útiles para entender las percepciones que los jóvenes tienen acerca de los aspectos positivos y negativos relacionados con los hábitos alimentarios.