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

Copyright 2026

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:04 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:04 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026