

¿Qué saben los alumnos del grado de Nutrición Humana y Dietética sobre las funciones de los alimentos y nutrientes?

M^a Carmen Romero López, M^a Pilar Jiménez Tejada, Bravo Torija, Beatríz

Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales. Universidad de Granada.
romero@ugr.es

RESUMEN

Una de las funciones de un nutricionista en su desempeño profesional es la participación en actividades de promoción de la salud y prevención de trastornos relacionados con la nutrición. Para lo que es necesario un amplio conocimiento sobre conceptos básicos de nutrición como la diferencia entre alimentación y nutrición o la identificación de las funciones de los nutrientes. Se han examinado los conocimientos de ideas en 40 alumnos del grado de Nutrición con un cuestionario de respuesta abierta. Los resultados muestran dificultades en la comprensión de conceptos básicos de nutrición e inseguridad a la hora de transmitir sus conocimientos. Esto podría deberse a que den por hecho que conocen estos conceptos al ser de uso cotidiano, a que la metodología utilizada durante su instrucción no ha sido la adecuada, o incluso, a que sigue existiendo un aprendizaje memorístico que solo permite la superación del examen.

Palabras clave

Alimentación, Nutriente, Educación nutricional, Enseñanza universitaria, Ideas Alternativas

INTRODUCCIÓN

El nutricionista es el profesional experto en Nutrición Humana y Dietética con capacidad para intervenir en la alimentación de una persona o grupo mediante el consejo dietético, la investigación y la docencia, entre otros. Los cambios en esta ciencia han generado no solo nuevas salidas profesionales, sino también nuevas competencias profesionales, evidenciando la necesidad de actualizar los planes de estudios o programas curriculares del grado superior de Nutrición Humana y dietética (Bellotto y Palma, 2008). El "*saber aplicar la ciencia de nutrición a la alimentación y educación de grupos de personas e individuos en la salud y en la enfermedad.*" (Universidad de Granada, 2014) es parte de los objetivos de estos profesionales. Sin embargo, no siempre se tienen en cuenta al formar a futuros nutricionistas, quedando olvidadas competencias como "*Proponer, diseñar, planificar y/o realizar programas de educación alimentaria y nutricional, así como elaborar el material necesario en cualquier infraestructura de la comunidad (colegios, asociaciones, centros cívicos,...)*" (Asociación Española de Nutricionistas, 2003, p. 12). Una apropiada educación nutricional es una herramienta crucial para prevenir enfermedades como la obesidad infantil o algunos tipos de diabetes, ya que el bienestar de nuestra población está relacionado con el tipo de alimentación recibida (NAOS,

2010). Así, la intervención de los nutricionistas en el ámbito escolar es esencial para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición (Evans, Roy, Geiger, Werner y Burnett, 2008; Gross y Cinelli, 2004).

El experto en nutrición no debe ser un mero transmisor de conocimientos, debe de ser capaz de elaborar propuestas de intervención tanto en contextos formales (la escuela) como en contextos no formales (museos, escuelas de padres, asociaciones, etc.). En este estudio se examinan los conocimientos sobre los conceptos básicos de nutrición necesarios para el diseño de propuestas de intervención de Nutrición Humana y Dietética.. En particular se analiza qué ideas tiene el alumnado sobre la diferencia entre alimento y nutriente, alimentación y nutrición, y las funciones de las vitaminas y las grasas en el organismo.

MARCO TEÓRICO

La alimentación y la nutrición humana constituyen un tema de vital interés en una sociedad en la que está aumentando los casos de sobrepeso y obesidad, en especial en la población infantil y juvenil (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013). Desde 2005 la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición desarrolla el programa NAOS (Nutrición Actividad Física Obesidad y Sobrepeso) para crear estrategias de sensibilización de la ciudadanía para la prevención de la obesidad. Esto requiere una formación adecuada de los nutricionistas que pueden, y deben, jugar un papel relevante en la educación de los futuros ciudadanos. Trabajos como el de Belloto y Palma (2008) han señalado la importancia de formar nutricionistas en áreas como el campo deportivo, pero pocos trabajos han contemplado la actuación de los nutricionistas en el ámbito escolar. Sin embargo, es evidente la necesidad de educar en hábitos saludables a este grupo de población tan vulnerable (National Food Service Management Institute, 2006). Distintos estudios (eje. Evans et al., 2008; Gross y Cinelli, 2004) han comprobado la eficacia de campañas de educación nutricional con nutricionistas para padres, educadores y alumnos realizadas en colegios, en las que se mejoran los conocimientos de nutrición, elección de alimentos, menús, etc. La ausencia de un profesional habilitado para escolares en materia de Alimentación, Nutrición y Dietética hace que estas funciones sean desempeñadas principalmente por otros profesionales de la salud, que realizan intervenciones puntuales en los centros educativos, o por el profesorado que se encarga de la docencia de ciertas áreas.

Una de las funciones de los futuros nutricionistas será formar a la población sobre hábitos saludables. La claridad con la que sepan identificar y transmitir determinadas ideas podrá ayudar a corregir o, por el contrario, a reforzar errores conceptuales que en ocasiones pueden persistir hasta en estudiantes universitarios. Son variados los estudios donde se pone de manifiesto cómo estudiantes universitarios y licenciados mantienen concepciones erróneas sobre los fenómenos científicos (Fernández y Hernández. 2002; Jaén y Barbudo, 2010; Jiménez Tejada, 2009). Se hace, por tanto patente, la necesidad de organizar y revisar las ideas que acumulan los futuros nutricionistas para así construir sólidos conocimientos que ayuden al profesional en la toma de decisiones en programas de salud y nutrición.

Entre los estudios centrados en el proceso de aprendizaje sobre alimentación y nutrición, se encuentran los que tienen como objetivo conocer las concepciones erróneas del alumnado sobre la digestión y los procesos fisiológicos asociados, por ejemplo qué componentes tiene el aparato digestivo, cómo se encuentran organizados, cuál es su función, y cómo se relacionan con otros aparatos (Banet y Núñez, 1992; Cubero, 1998); y los que incorporan tanto la visión anatómica y fisiológica como conceptos de

nutrición, como es el caso de Contento (1981). Todos ellos realizados con alumnado de primaria y secundaria. No hemos encontrado ninguno en que se explore cuáles son las ideas sobre conceptos básicos de nutrición de alumnado del grado de nutrición, objetivo de este estudio.

METODOLOGÍA

Participantes: 40 estudiantes de tercero y cuarto del grado de Nutrición Humana y Dietética que cursan la asignatura de Educación Nutricional: Propuestas Didácticas.

Cuestionario:

El cuestionario utilizado se diseñó a partir de uno ya validado y utilizado por Pérez (2013), y que fue posteriormente contrastado con expertos en el área de didáctica de las ciencias, y modificado para el nivel en el que se implementa. El cuestionario se compone de un total de 12 preguntas abiertas en las que se examina las ideas de los alumnos sobre conceptos básicos de nutrición y alimentación, y las relaciones que se establecen entre ellos (Anexo). De todas ellas, solo se analizaron cinco en esta propuesta, numeradas como 1, 2, 3, 7, 12. En las dos primeras preguntas el alumno debe diferenciar alimento de nutriente, así como entre el acto de alimentarse y de nutrirse. En las tres restantes debe identificar la función correcta de los nutrientes, prestando especial atención a las grasas y las vitaminas.

Herramienta de análisis:

Para identificar las ideas de los estudiantes se establecieron categorías para cada una de las respuestas dadas por el alumnado. Para su caracterización se estableció en primer lugar una respuesta de referencia considerando los conceptos de nutrición dados por la estrategia NAOS del Ministerio de Educación y por Mataix (2002), libro recomendado en las guías didácticas de varias asignaturas del grado, y posteriormente esta respuesta se comparó con las dadas por los estudiantes, llegando a establecerse un continuum desde aquellas que incorporaban todos los aspectos señalados en la de referencia hasta las que incluían información no solicitada. Las categorías resultantes, en todos los casos, cumplen dos requisitos: exhaustividad, y exclusividad, y fueron contrastadas entre las tres autoras de la propuesta.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De los 40 alumnos de la asignatura, sólo 31 entregaron el cuestionario. El resto de alumnos alegaron que no sabrían contestar adecuadamente o que les daba vergüenza entregarlo.. A continuación se mostrarán para cada una de las preguntas, las categorías utilizadas, mostrando ejemplos de cada una de ellas, se analizarán y discutirán los resultados obtenidos a partir de la aplicación de estas categorías a las respuestas de los estudiantes.

Diferencia entre alimento y nutriente

Considerando la respuesta de referencia y las respuestas de los alumnos se elaboran las siguientes categorías (tabla 1), desde la más compleja en que los alumnos son capaces de diferenciar entre alimento y nutriente considerando las funciones y el metabolismo celular a aquellas en que proporcionan ideas no relacionadas con el objetivo de la pregunta.

Categorías	N	Ejemplo
Diferencian entre alimento y nutriente, considerando la función energética de los nutrientes y la relación con el metabolismo celular	3	No, Un alimento es una sustancia comestible que se ingiere para realizar funciones vitales. Nutriente es la sustancia que contiene el alimento y se usa para realizar las funciones de las células. Alimento patata, nutriente proteína
Diferencian alimento y nutriente, considerando la función energética de los nutrientes	6	No, un alimento está formado por nutrientes que nos aportan energía
Diferencian entre alimento y nutriente sin mencionar las funciones	7	No es lo mismo. Los nutrientes son compuesto que componen el alimento a parte de otras sustancias y que son importantes y necesarios para el buen funcionamiento del organismo Ejemplo proteínas. Un alimento es una sustancia sólido o líquido apta para el consumo humano ejemplo arroz.
Solo diferencian entre alimento y nutriente pero no son capaces de justificarlo	13	No, los nutrientes son las sustancias que encontramos en los alimentos necesarios para vivir. Naranja (alimento) Vitamina C (nutriente).
Otras ideas	1	No, los nutrientes son los componentes de los nutrientes, se clasifican en micro y macronutrientes. Los macronutrientes son hidratos de carbono, proteínas y lípidos y los micronutrientes son las vitaminas y minerales

Tabla 1. Respuestas obtenidas para cada uno de las categorías establecidas. Los resultados muestran que todos los estudiantes diferenciaron correctamente entre alimento y nutriente, aunque solo en tres de las respuestas dadas se establece una relación con el concepto de energía y las funciones celulares. La función energética de los nutrientes es la más fácil de identificar hasta para alumnos de secundaria (Núñez y Mazzitelli, 2007). Es llamativo que la mayoría de los alumnos (13) dieran respuestas correspondientes a la categoría más baja, habiendo incluso un estudiante que no supo diferenciar ambos conceptos. Relacionar los nutrientes exclusivamente con un papel positivo para el organismo sin considerar la importancia de todos ellos y su variedad, así como el balance entre ellos, es también frecuente entre alumnos de secundaria (Bahamonde Nora y Pujol, 2005; Membiela y Cid, 1998).

Diferencia entre alimentación y nutrición

En esta pregunta se establecieron cuatro categorías teniendo en cuenta si los alumnos eran capaces o no de reconocer no solo la diferencia entre nutrición y alimentación, sino también las funciones características de cada uno de los procesos la (Tabla 2). Solo un estudiante relaciona la nutrición con la absorción de nutrientes para obtención de energía y proporción de nutrientes. Es de destacar que ninguno considera que sea para realizar funciones vitales o regulación de procesos metabólicos. Incluso en una de las respuestas la obtención de energía se le atribuye al proceso de alimentación: *Alimentación es la ingestión de un alimento y su aprovechamiento energético, y la nutrición es el aprovechamiento de los nutrientes que nos aporta ese alimento*. En este apartado, como era de esperar, no se observa dificultades para diferenciar ambos conceptos salvo en un alumno. Sin embargo, a pesar del nivel en el que trabajamos, no relacionan ambos actos con el metabolismo celular. Observación también realizada en estudiantes de secundaria (Membiela y Cid, 1998; Rivarosa Alcira y Lía de Longhi, 2006).

Categorías	N	Ejemplo
Completa la categoría anterior reconociendo la funciones que desempeñan la nutrición y la alimentación, proporcionar energía y	1	No, alimentación es un proceso voluntario en el cual consiste llevarse el alimento en la boca por diferentes causas; mientras que nutrición es un acto involuntario por el cual se absorben los nutrientes transformándolos en la energía necesaria para el

proporcionar respectivamente	nutrientes	organismo.
Distinguen la voluntariedad e involuntariedad e indican procesos como absorción y transformación de nutrientes	8	La alimentación es el acto voluntario de incorporar los alimentos en nuestro organismo. La nutrición es el acto involuntario de obtener, transformar los nutrientes que se encuentran en los alimentos.
Solo distinguen que la alimentación es voluntaria y la nutrición involuntaria	20	No, la alimentación es voluntaria y la nutrición no.
Otras ideas	2	Alimentación es la ingestión de un alimento y su aprovechamiento energético, y la nutrición es el aprovechamiento de los nutrientes que nos aporta ese alimento

Tabla 2. Respuestas obtenidas para cada uno de las categorías establecidas

¿Para qué utilizamos los nutrientes?

Los resultados obtenidos teniendo en cuenta si los alumnos relacionan la idea de nutriente con las funciones que realizan en el organismo son:

Categorías	N	Ejemplo
Consideran al menos dos de las tres funciones de los nutrientes	6	Los nutrientes los usamos para: obtención de energía, funciones plásticas (como por ejemplo de crecimiento), y funciones reguladoras
Relacionan nutriente con función energética	13	Para obtener energía.
Consideran que son necesario para las funciones vitales del organismo, pero no reconoce ninguna función específica de los nutrientes	6	Para realizar las funciones vitales de las células.
Consideran que es bueno para el organismo	6	Para la supervivencia del ser vivo.

Tabla 3. Respuestas obtenidas para cada una de las categorías establecidas.

La mayoría de los alumnos consideran que la única función de los nutrientes es aportar energía al organismo, siendo solo seis los que tienen en cuenta otras funciones como la plástica o la reguladora. Esta tendencia también ha sido observada en otros estudios como el de Membiela y Cid (1998). En esta ocasión, 12 alumnos no relacionan sus respuestas con la obtención de energía. Seis alumnos hablan de funciones vitales pero en relación al organismo como conjunto y los otros seis se limitan a indicar que son beneficiosos para el organismo, no haciendo ninguna referencia a las funciones de los nutrientes, objeto de estudio

¿Qué son las vitaminas? ¿Qué recomendarías antes, las de origen natural o las sintetizadas en laboratorio?

La mayoría de las respuestas (21) son muy básicas coincidiendo en que "*son buenas para el organismo*". En general, las funciones de las vitaminas no son muy claras, aportando información aislada de forma confusa. Destaca que solo siete alumnos dieran respuestas en las que indican que son coenzimas. Respecto a la pregunta si recomendarían las de origen natural o sintético se observa la influencia de los medios de comunicación y de creencias populares, ampliamente extendidas entre la población, ya que todos los estudiantes prefieren las de origen natural aunque solo cinco de ellos indican el motivo "mejor biodisponibilidad o mejor absorción". Es curioso que mantengan esta postura ya que es sabido que nuestro organismo no diferencia entre la estructura química de las vitaminas de síntesis y las de origen natural. Además en función de los excipientes usados, las primeras pueden absorberse más rápido y mantenerse en sangre a las mismas concentraciones (Baracaldo y Navarro, 1998).

Categoría	N	Ejemplo
Indican su principal función como coenzimas, y consideran que intervienen en el metabolismo celular	7	Sustancias que forman parte del alimento cuya función es regular procesos bioquímicos y además de otras funciones como antioxidantes. Son mejores las naturales por mayor biodisponibilidad.
Indican que son nutrientes esenciales para el organismo y necesarias para su correcto funcionamiento	2	Nutrientes que debemos tomar de la dieta porque no podemos sintetizarlos, dependiendo de las vitaminas servirán para una función u otra. Recomendaría las presentes en los alimentos
Indican únicamente que son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo	18	Son micronutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Preferiblemente consumirlas de los alimentos
Demasiado generales	3	Son elementos que están en los alimentos y que sirven para crecer y estar sanos.

Tabla 4. Respuestas obtenidas para cada uno de las categorías establecidas

¿Para qué sirven las grasas?

A pesar de que las grasas son esenciales para varias funciones del organismo, la mala prensa lleva a los alumnos a tener ideas erróneas. En varios estudios sobre ideas previas relacionadas con la nutrición, los alumnos indican que los nutrientes no deben ser ingeridos ya que la única función que tienen es la de engordar aunque las grasas vegetales serían más sanas que las animales (Piperakis, Papadimitriou, Zafiropoulou, Piperakis y Zisis, 1997). En este caso, entre los alumnos de nutrición las funciones de las grasas parecen estar más claras que en el caso de las vitaminas. Catorce alumnos indican tres o más funciones de las grasas como la obtención de hormonas o la síntesis de ácidos grasos (tabla 5). Llama la atención que dos respuestas estén en el nivel más bajo, no aportando una definición concreta, indicando solamente que su consumo debe ser moderado. Este tipo de respuestas han sido similares a las obtenidas por otros autores como Piperakis et al. (1997).

Categoría	N	Ejemplo
Consideran tres o más funciones	14	Sirven de reserva energética, son amortiguadores, hacen función hormonal, como segundos mensajeros...
Consideran al menos dos funciones	3	Las grasas forman parte de las membranas celulares de las reservas del organismo...
Consideran solo la función energética	9	Para mantener el cuerpo caliente, por ejemplo. También nos proporciona energía
No considera ninguna función concreta de las grasas	2	Son necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

Tabla 5. Respuestas obtenidas para cada uno de las categorías establecidas

CONCLUSIONES E IMPLICACIONES

Entre las funciones de los nutricionistas se encuentra el papel de educador en nutrición a cualquier nivel, pudiendo actuar en poblaciones de diferentes edades. Actualmente, los cambios en la alimentación y hábitos han aumentado la necesidad de que estos profesionales estén presentes en las escuelas supervisando comedores e informando a familia, alumnado y equipo educativo. Se hace por tanto imprescindible que los alumnos de nutrición dominen conceptos básicos como los estudiados en este trabajo, para evitar el fomento de ideas previas o mitos nutricionales. A pesar de tratarse de

alumnos de último año de grado, muchos de ellos tienen respuestas e ideas similares a alumnos de secundaria sobre los conceptos estudiados (Banet y Núñez, 1992; Contenido, 1981; Cubero, 1998). La funcionalidad de las grasas y vitaminas son el ejemplo más claro. Aunque durante su formación se insiste en estos términos en asignaturas obligatorias como nutrición I y II, Fundamentos de Bromatología o Biología, Bioquímica Metabólica, los alumnos presentan todavía ideas poco precisas en relación a los conceptos de vitaminas y grasas, así como de otros macro y micronutrientes, sin llegar a relacionarlos con su papel en el metabolismo celular. Las dificultades que aún presentan estos alumnos han quedado patentes no sólo en sus respuestas, sino en que nueve de ellos no quisieran entregar su encuesta por inseguridad. Este acto es muy llamativo y de especial interés ya que dicha inseguridad puede afectar en la transmisión de conocimientos de nutrición de manera clara, veraz y concisa, especialmente al educar a la población. Es posible que las dificultades que aún presentan estos alumnos sean debidas a que se de por hecho que conocen estos conceptos al ser de uso cotidiano o a que sigue existiendo un aprendizaje memorístico que solo permite la superación del examen. En este sentido creemos oportuno introducir en su formación el uso de recursos tales como revistas, anuncios o programas de televisión relacionados con la nutrición. Su uso permitiría un acercamiento al contexto en el que se mueve la población a la que, en el futuro, tendrán que formar. A la vez fomentaremos el espíritu crítico, imprescindible al seleccionar la información veraz de la que no lo es en los medios de comunicación, y la introducción de nuevas tecnologías tan utilizados en la actualidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación española de dietistas-nutricionistas. (2003). *Perfil de las competencias del titulado universitario en nutrición y dietética*. Documento inédito.
- Banet, E. y Núñez, F. (1992). La digestión de los alimentos: Un plan de actuación en el aula fundamentado en una secuencia constructivista del aprendizaje. *Enseñanza de las ciencias*, 10(2), 139-147.
- Baracaldo, C. M. y de Navarro, L. C. (1998). Biodisponibilidad de carotenoides. *Biomédica*, 18(4), 285-90.
- Bellotto, M. L. y Linares, I. P. (2008). Las competencias profesionales del nutricionista deportivo. *Revista de Nutrição*, 21(6), 633-646.
- Contenido, I. (1981). Children's thinking about Food and Eating – A piagetian –based study. *Journal of Nutrition Education*. 13(1), 86-90.
- Cubero, R. (1998). Aprendizaje de la digestión en la enseñanza primaria. *Alambique*, 16, 33-43.
- Evans, R. R., Roy, J., Geiger, B. F., Werner, K. A. y Burnett, D. (2008). Ecological strategies to promote healthy body image among children. *Journal of school health*, 78(7), 359-367.
- Fernández, I., Gil, D., Carrascosa, J., Cachapuz, A. y Praia, J. (2002). Visiones deformadas de la ciencia transmitidas por la enseñanza. *Enseñanza de las ciencias*, 20(3), 477-488.
- Gross, S. M. y Cinelli, B. (2004). Coordinated school health program and dietetics professionals: partners in promoting healthful eating. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(5), 793-798.

Jaén, M. y Barbudo, P. (2010). Evolución de las percepciones medioambientales de los alumnos de educación secundaria en un curso académico. *Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias-2010*, 7 (extra), 247-259.

Jiménez Tejada, M. P. (2009). Los conceptos de población y de especie en la enseñanza de la biología: concepciones, dificultades y perspectivas. *Tesis Doctoral*. Universidad de Granada: Granada.

Mataix, J. (2002). Nutrición y alimentación humana. I. Nutrientes y alimentos. II. Situaciones fisiológicas y patológicas. *Ergon: Madrid*.

Membriela, P. y Cid, M. C. (1998). Desarrollo de una unidad didáctica centrada en la alimentación humana, social y culturalmente contextualizada. *Enseñanza de las Ciencias*, 16(3), 499-511.

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y Ministerio de Educación. (2010). *Informes técnicos de evaluación del programa PERSEO de promoción de la alimentación y la actividad física saludables en el ámbito escolar*. Sociedad Española de Nutrición comunitaria. Informe 1.

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2013). “Encuesta nacional de salud 2011-2012” Notas de prensa. Instituto Nacional de Estadística: España.

Núñez, G., Mazzitelli, C. A. y Vázquez, S. (2007). ¿Qué saben nuestros alumnos sobre alimentación y nutrición? *Revista Iberoamericana de Educación*, 43(5), 1681-5653.

Pérez, S. (2013). Hábitos e ingestas alimentarias de los adolescentes melillenses (España). *Tesis doctoral*. Universidad de Granada, Granada.

Piperakis, S. M., Papadimitriou, V., Zafiropoulou, M., Piperakis, A. S. y Zisis, P. (2007). Dietary habits of Greek primary school children. *Journal of Science Education and Technology*, 16(3), 271-278.

Rivarosa, A. y De Longhi, A. (2006). La noción de alimentación y su representación en alumnos escolarizados. *Revista electrónica de Enseñanza de las Ciencias*, 5(3), 534-552.

Universidad de Granada (2014). Objetivos y competencias del grado de Nutrición Humana y Dietética. Recuperado el 10 de marzo de http://grados.ugr.es/nutricion/pages/titulacion/objetivos?login_form_register.

ANEXOS

1. ¿Es lo mismo alimento que nutriente? Justifícalo e indica algunos ejemplos.
2. ¿Es lo mismo alimentación y nutrición? Justifícalo.
3. ¿Para qué utilizamos los nutrientes?
4. ¿Dónde se realiza la digestión?
5. ¿Qué le ocurre a los alimentos en el tubo digestivo?
6. ¿Qué son alimentos naturales?
7. ¿Qué son las vitaminas? ¿Para qué sirven? ¿Qué recomendarías antes, las de origen natural o sintetizadas en laboratorio? ¿Por qué?
8. ¿Qué es una dieta variada? ¿Por qué es importante?
9. ¿Qué elementos se han de tener en cuenta para determinar que la alimentación de una persona es saludable?
10. ¿Para qué sirve una dieta? ¿A partir de qué edad está recomendada?

11. ¿Por qué hay que comer fruta?

12. ¿Para qué sirven las grasas?