

El Arte del Bien Comer

Por razones que no es del caso analizar, existen serios defectos en la alimentación chilena. Demasiadas harinas, cereales (mote, arroz), muchas frituras con grasa y exceso de azúcares, incluidas las bebidas gaseosas, sólo entregan energía y calor, pero no desarrollan ni forman la estructura de los tejidos, músculos o huesos.

Se puede ingerir mucha comida, pero si no es la apropiada, el individuo enferma porque carece de las materias nutritivas necesarias. Por tradición, falta de hábitos o por su precio, la leche, el queso así como las carnes, el pescado y algunos frutos y verduras, se consu-

El Arte del bien comer [artículo].

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

1993

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

El Arte del bien comer [artículo].

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile