
Se me hace bola. Cuando no comen como queremos que coman

- Julio Basulto. Se me hace bola. Cuando no comen como queremos que coman. Barcelona: Debolsillo; 2013.
-

El autor es experto en Nutrición y Dietética, editor de la *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, miembro del Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AED-N) y ha escrito en colaboración con otros autores los libros *No más dieta* y *Secretos de la gente sana*; este libro que comentamos ahora es su primera obra en solitario. Es un libro de tamaño bolsillo y 250 páginas, práctico y a la vez muy documentado, por lo que vale tanto para toda persona interesada en estos temas como para profesionales. El prólogo va a cargo del afamado pediatra Carlos González.

Está estructurado en cinco capítulos, 11 anexos y una parte final con la bibliografía empleada para apoyar las opiniones y recomendaciones expresadas a lo largo del libro (artículos en publicaciones científicas de primer nivel).

Los cinco capítulos son: 1. Alimentación infantil y salud; 2. Alimentación desde el nacimiento hasta los seis meses; 3. Alimentación desde los seis meses hasta los dos años; 4. Alimentación en niños mayores de dos años y adolescentes, y finalmente, 5. Se me hace bola. Cuando no comen lo que queremos que coman.

Los anexos, muy interesantes (cada uno de ellos merecería un texto extenso), como: análisis de la situación de las terapias naturales, recomendaciones de seguridad en cuanto al consumo de crustáceos, pescados y verduras, ¿puede considerarse el zumo de frutas una ración de frutas?, y otros.

El libro hace aportaciones conceptuales interesantes: “La mala alimentación y la enfermedad tienen mucho que ver. La buena alimentación y la salud, no tanto”. Apunta el autor que “no es que una buena dieta les dé salud. Es que una mala dieta les *quita*

la salud”, y con esto quiere remarcar la idea de que la mala alimentación tiene peligros asociados y la responsabilidad que a individuos y sociedad debe corresponder.

La “Lista de Basulto” es una recopilación de 85 *alimentos* (o mejor, sustancias comestibles) que no deberían formar parte de la alimentación habitual de niños y adultos, por superfluos, vacíos e innecesarios cuando no peligrosos, pero que, por el contrario, suelen estar presentes en muchas, demasiadas, casas. Esto da pie al autor a exponer sus inconvenientes a la idea de “comer de todo” (“dieta variada”), como idea asociada a la alimentación saludable; esta no debe incluir *todo*, en casa no debe haber de *todo*.

Otra idea-fuerza del libro es que, para que los niños coman bien, lo han de hacer (no solo decir) los padres, día a día y con naturalidad (“Nada tan peligroso como un buen consejo acompañado de un mal ejemplo”, de Madame de Sablé). La estrategia es “no ofrecer” (los alimentos superfluos), pero “no negar” (ya que atraería el interés de los niños), y simplemente “no tenerlos en casa”.

Cuando aborda la alimentación del lactante hasta los seis meses de edad, la clave la resume en amamantar hasta los seis meses, de forma exclusiva y a demanda. Expone que entre los consejos de salud se deben incluir y explicitar los riesgos asociados a la alimentación artificial, y que todo ello constituye un deber inexcusable para los sanitarios, en particular para los pediatras. Y dedica un buen número de páginas a desmigalar las ideas y dificultades que la práctica de la lactancia materna conlleva en nuestros días. Aborda cuestiones como la alimentación de la madre (riesgos del mercurio y el cadmio, por ejemplo), la polémica de la ESPGHAN y “los cuatro meses”, el papel de los zumos y otras.

Cuando aborda la alimentación de los lactantes de los seis a los 24 meses, introduce otra idea-fuerza: la comida debe ser un motivo y ocasión para disfrutar en familia. También desmenuza las respuestas a las preguntas de cuándo, qué y cómo introducir la alimentación complementaria a partir de los seis meses (fruta, hortalizas, lácteos, cereales, huevos, carne, pan, legumbres, pescados, pasta). La



respuesta: todo lo citado, cualquier orden y poco a poco. También enumera una lista de alimentos a limitar y otra a excluir a esta edad. Argumenta en contra de los purés o papillas y prefiere presentar los alimentos de forma más individualizada (incluso frutos secos “chafados o molidos”). Y también

contra las pautas habituales en nuestro medio, incluso entre sanitarios, con recomendaciones más o menos rígidas respecto a la introducción de nuevos alimentos.

Cuando habla de los niños mayores de dos años, disecciona ideas erróneas como la de “cuanto más pescado mejor”, que solo es cierta, según el autor, en la medida en que “cuanto más pescado, menos carne se consume”; la respuesta es, nuevamente, más vegetales y menos proteínas animales (carne –roja o blanca– y pescado).

También aporta ideas de cómo abordar estas cuestiones cuando en casa hay adolescentes, con las *complicaciones* que ello significa en la práctica: comer fuera con amigos, necesidad de control sobre su alimentación, alcohol, ideas erróneas, etc.

El último capítulo lo dedica al niño *malcomedor* (“se me hace bola”). Y las ideas principales son: no forzar (ni insistir demasiado), crecerá bien aunque *coma mal*, comer en el colegio no siempre mejora las cosas, el desayuno no es lo principal, permitirles comer lo que quieran y a cualquier hora, respetar su apetito y demandas no es malcriar (incluso en niños obesos). Algunas de estas cuestiones actualmente despiertan un debate encendido, y el autor añade leña al fuego, en forma de ideas y argumentos, desde un enfoque científico muy apropiado.

Libro muy interesante y recomendable para los padres de nuestros pacientes y para nosotros mismos.