

Elche

A Pie de Calle

Noelia Caballero

Nutricionista, participa hoy en el congreso Criando.

Afirma que no prohíbe comer nada a sus hijos, pero sí deja de ofertarles algunos productos. Esta experta recuerda que los padres deben predicar con el ejemplo a sus hijos.

«Muchos piensan que los refrescos light o cero están exentos de peligro al no llevar azúcar»



Noelia Caballero Hernández, en una imagen tomada en Elche. ANTONIO AMORÓS

J. M. G.

La ilicitana Noelia Caballero es farmacéutica, dietista, nutricionista, máster en fitoterapia y especialista en alimentación y cáncer, entre otras muchas especialidades. Y, además, acaba de sacar una guía infantil-juvenil donde pretende enseñar tanto a niños, adolescentes, así como a los padres a comer bien. «Es más fácil enseñar a un niño que reeducar a un adulto, por eso en la guía se enseña de una manera fácil y divertida a diferenciar la comida saludable de la que no lo es mediante un sistema de colores, de puntuación y una autoevaluación diaria», señala esta experta, que participa como ponente en el congreso Criando, que se celebra este sábado en el Centro de Congresos de Elche, junto a otros muchos relevantes especialistas.

¿Hasta qué punto comen mal nuestros hijos en general?

Comen mal hasta donde les dejen llegar los padres. Me explican: son los padres los responsables de la alimentación de sus hijos y de asentar unas buenas bases y hábitos alimentarios. Es primordial predicar con el ejemplo y cuanto antes se empiece mejor. Ningún padre quiere que sus hijos coman mal o que su alimentación no sea correcta, pero los mensajes que les llegan a los padres a veces no llegan con claridad, son confusos, contradictorios y hasta en algunas guías de alimentación infantil son mensajes obsoletos, como: hay que comer de todo, o, no hay alimentos buenos y malos, son frases que se encuentran en algunas guías de alimentación infantil y que son totalmente opuestas a lo que sabemos hoy en día.

¿Se alimentan mal los escolares en los colegios?

Depende de muchos factores.

Depende del presupuesto del menú escolar, que depende del colegio, aunque creo que cada vez más los colegios dan mucha importancia al menú escolar y la calidad es buena. Depende del niño, los hay que comen de todo y que no le hacen ascos a nada, los hay que comen cuatro alimentos contados, o los hay, como las mías, que comen casi de todo, pero tienen el estómago de un mosquito. Depende también de las costumbres familiares. En cuanto a la calidad de la comida, ya no hay tantos fritos como antes y la oferta de verdura se ha incrementado bastante. Otra cosa es que se la coman.

¿Qué le prohíbe o no recomienda a sus hijos que coman?

Nunca se debe prohibir, ya que incita a tener mayor curiosidad aún. Lo que se debe es no ofertar. En mi casa no hay galletas, ni cereales con azúcar, ni dulces, ni bollería. Tampoco hay embutidos o carne ultra procesada, ni quesitos

cremosos ni natillas, o postres lácteos. En mi casa hay comida sin procesar, yogures naturales sin azúcar, leche entera ecológica, queso que es queso (leche, cuajo, fermentos y sal), cereales sin azúcar, frutos secos de 5 o 6 variedades diferentes, semillas de varias clases, verdura de la que quieran, huevos, carne y pescado sin procesar, legumbres, arroz y pasta, patatas naturales para hacer al horno, alguna vez las hacemos fritas, y un montón de fruta. Como chuchería les encanta la fruta desecada que les parecen gominolas y los frutos secos, aunque no voy a negar que de vez en cuando les cae un poco de chocolate que les encanta. Pero fuera de ahí, cuando mis hijas van a los cumpleaños comen igual que todos los niños, yo nos les prohíbo nada.

Se nos aconseja que comamos pescado, pero a veces es caro ¿qué hacemos?

Hay pescados que no son ca-

ros, pero es verdad que cuando se trata de niños, los padres buscan los pescados sin espinas, como el emperador o el atún que baratos no son. En mi opinión, no hay ningún alimento imprescindible, la proteína del pescado no lo es, y hasta los 3 años ni el Ministerio de Sanidad recomienda el consumo de pescado azul debido a su alto contenido en metales pesados y otros contaminantes. Hay que intentar que el pescado no sea el plato principal, y que sea un acompañante de unas legumbres, como en el caso del bacalao en el potaje de cuaresma, o un acompañante de la pasta, del arroz, de una empanada, de una sopa o de un guiso de verduras.

¿Somos conscientes de que los refrescos azucarados son un verdadero enemigo?

La inmensa mayoría de la gente no lo es, incluso piensa que las versiones light o cero están exentas de peligro al no llevar azúcar. El verdadero problema es que al

ser líquidos, la respuesta cerebral al dulce, ya sea proveniente del azúcar o de los edulcorantes, es casi inmediata, y al ir disueltos en agua, la velocidad de absorción es rapidísima, nos proporciona sensación de placer al aumentar los niveles de serotonina y endorfinas (hormonas de la felicidad) y nos hace querer más. Y si en adultos es esto es malo, en niños es peligrosísimo. Además, a la larga, interfiere con los sistemas del control de la saciedad, haciendo que la gente pierda la sensación de estar lleno y provocando un aumento de la ingesta calórica, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas como la diabetes.

Limitar el tiempo del ordenador, los dulces no son un premio, hacer actividades al aire libre... sus consejos van más allá de la alimentación...

Por supuesto, la alimentación no lo es todo, es un pilar fundamental de la salud, pero no es el único. Crear hábitos de vida saludables nos llevará al éxito de la disminución de enfermedades crónicas en el futuro. Un estudio de 2016 de «Our World in data» dice que 9 de los 10 primeros factores de riesgo de mortalidad en España están relacionados directamente con el estilo de vida. Por tanto hay que fomentar que las familias se impliquen al máximo y que implementen éstos hábitos de vida saludables por el bien de sus hijos y de las generaciones futuras. Y otro de los consejos es predicar con el ejemplo, los niños hacen lo que ven, y si lo que ven en casa es contrario a lo que se les dice que hagan... mal vamos. No le puedes decir a tu hijo que se coma las lentejas si tú no te las comes. Los padres tenemos el deber, la responsabilidad y la obligación de educar a nuestros hijos dando buen ejemplo de ello.

«Sí hay alimentos buenos y malos»

La experta señala que los niños reciben muchísima información publicitaria contraria a lo que los dietistas y nutricionistas predicar

J. M. G.

¿Qué ideas principales quieren que se lleven a casa los asistentes tras su charla?

Sobretudo, que sí hay alimentos buenos y malos. Que evitar el sedentarismo es importantísimo para la salud y que hacer ejercicio no solo sirve para quemar calorías. Es fundamental para disminuir los niveles de cortisol generado por el

estrés diario y para aumentar los niveles de serotonina y endorfinas. Que los niños son máquinas que están nuevitas y sus cuerpos son capaces de recuperarse con facilidad de las agresiones y de los alimentos malsanos. Que son como ordenadores o móviles recién estrenados, pero que un mal uso hará que se estropeen antes de tiempo, y por eso tienen que comer de manera saludable y hacer ejercicio para no estropearse y evitar enfermedades en el futuro.

¿El problema de la obesidad infantil en España puede llegar al punto, de por ejemplo, Estados Unidos?

Por supuesto. Somo a día de

hoy según los datos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) uno de los países con mayor tasa de obesidad infantil por detrás de EE UU. El problema está en que los niños reciben muchísima información publicitaria contraria a lo que los dietistas y nutricionistas predicamos, y que parece que el pensamiento de que lo quemamos todo porque son niños les hace ser inmunes a los efectos nocivos de los alimentos no saludables. Los niños prefieren la comida rica en azúcares, grasas, sal y potenciadores del sabor, y hay padres que prefieren ver comer a sus hijos que luchar contra rabiets frente a platos de verduras.