

**Sabrina
Critzmann**

COMER Y CRIAR

**Guía pediátrica de
alimentación saludable
para toda la familia**

 Planeta

INCLUYE
RECETAS

Sabrina Critzmann

COMER Y criar

Guía pediátrica de
alimentación saludable
para toda la familia

La alimentación
es patrimonio
de la familia

Quién sabe qué recordarán nuestras hijas y
nuestros hijos.
¿Será la suavidad de la sábana recién tendida?
¿Será la tibieza de nuestros abrazos, las mañanas
de invierno?
¿Será el aroma irresistible de la sopa y del pan?



¿Por qué la alimentación nos genera tanto placer y tanta angustia?

Para nuestras tatarabuelas, sugerir que se necesitaría una visita al médico para charlar sobre qué tiene que comer un bebé sería tan sorprendente como sugerir una consulta sobre cómo tiene que hacer pis. Sin embargo, **desde la década de 1980 aproximadamente, se han medicalizado sistemáticamente todos los procesos de salud, además de los de enfermedad, y la alimentación pasó a ser algo científico, lleno de números, calorías y nutrientes.**

No queda muy claro cuándo desde la pediatría empezamos a entregar listas fotocopiadas de alimentos ni por qué alguien determinó un orden en los mismos. Al que lo inventó, ¿le gustaría más el zapallo que la palta y por eso lo puso primero? ¿Le pareció que era más fácil hacer sopa de sémola que de arvejas? ¿Qué pasó que todo se estandarizó tanto que compramos una especie de alimento balanceado para bebés sin importar qué tiene?

Se suele hablar de la alimentación como el acto más complejo que realiza el ser humano. Comer implica poner en juego múltiples mecanismos motores, sensoriales, psicológicos y sociales. Comer implica siempre un otro, y la dimensión social de comer es uno de los determinantes más fuertes de este asunto.

¿Cómo venimos comiendo las adultas y los adultos cuando nos convertimos en mapadres? En medio del cambio radical en nuestras vidas que implica mapaternar y ser absolutamente responsables de una o más pequeñas vidas, la alimentación muchas veces nos toma de sorpresa.

Durante mi primer embarazo, atravesé la residencia de Pediatría (el sistema con el cual nos formamos como especialistas). En medio de guardias y trabajo intenso, aunque había buscado soporte de una nutricionista, no recuerdo haber comido jamás una legumbre durante esas 37 semanas, y haber transitado la vida a base de barritas de cereal, *pizza* y gaseosa (es muy común en las guardias médicas consumir litros de esa bebida, que nos mantiene despiertos por su contenido de cafeína). Realmente buscaba nutrirme bien para nutrir a mi bebé, solo que no sabía cosas que hoy sí, como que los sabores de lo que comemos pasan por el líquido amniótico e impactan en la aceptación de alimentos de ese bebé más adelante, o que la microbiota de la boca de la madre tiene que ver con la microbiota del nacimiento. La verdad es que tampoco sabía nada de microbiota, para qué les voy a mentir.

Solemos pensar que la “alimentación” de los chicos empieza cuando los sentamos con un platito a la mesa. La realidad es que, silenciosamente, la placenta, un órgano que se forma durante el embarazo, y que tiene células de la persona gestante y células del bebé (cosa que al día de la fecha me sigue asombrando... ¡Un órgano nuevo y transitorio hecho de células de dos personas distintas!), **selecciona y envía nutrientes, anticuerpos y otras sustancias nutritivas constantemente al bebé.** Durante las semanas que dure la gestación, el alimento llega suavemente, constante, plácido. El bebé succiona por reflejo, por placer, por las ganas de succionar, pero no necesita esforzarse para que su cuerpo reciba alimento. Tampoco tiene que regular la temperatura, respirar ni pedir que lo levanten a upa y lo abracen. Todo está allí, está abrazado y acunado las veinticuatro horas, se balancea plácido en ese mar de aguas calmas adonde llegan sonidos atenuados de voces conocidas y el corazón constante de mamá.

Y de pronto, el nacimiento. Nacimiento que puede venir con un aviso, como es el trabajo de parto, que desencadena hormonas que alertan al bebé y lo preparan para un cambio radical en su vida. **El trabajo de parto es deseable e importante, independientemente de la vía de nacimiento posterior. Las hormonas que se generan ayudarán en la adaptación respiratoria, en la lactancia, en el inicio del vínculo con la familia.** Existen muchos nacimientos sin trabajo de parto, por necesitarse una cesárea de urgencia ante un problema médico o programar una cesárea por deseo, pero está bueno tener la información de que el trabajo de parto es algo positivo para el bebé y para la mamá.

Desde que el cordón umbilical se corta, el bebé queda a merced de sus capacidades para solicitar alimento. Dice Frédérick Leboyer, en su libro *Shantala. Arte tradicional de masaje para bebés* (cito algunos párrafos):

Afuera, adentro...

De repente el mundo está partido en dos.

Adentro, el hambre.

Afuera, la leche.

El espacio

ha nacido.

Adentro, el hambre

afuera, la leche.

Y entre los dos,

la ausencia,

la espera,

que es indecible sufrimiento.

Y que se llama

tiempo.

Y así es

como, simplemente

con el apetito,

nacen

el espacio

y la duración.

El bebé no llega al alimento solo, a menos que esté en constante contacto con el pecho. Cuando esto sucede, las personas miran mal a esa diada: "¿Tanto pecho le vas a dar?". "Si toma a cada rato gasta calorías y baja de peso". "Se ve que no tenés mucha leche, por eso toma tantas veces". "Siempre colgado, nunca va a ser independiente". Y otras frases que, en un momento donde se necesita ayuda y no opiniones, nos hacen dudar de nuestra capacidad para mantener con vida y salud a ese manojito de humanidad.

Cuando el bebé recién nacido llora, pide brazos, pide upa, pide pecho, no lo hace porque tenga necesariamente hambre, sino porque no sabe que estamos al lado, que estamos disponibles y que estamos prontos para alimentarlo. **A él o a ella los alimentaba la feliz placenta, a la cual no había que pedirle nada voluntariamente. Ahora, el bebé debe pedir ese alimento y ese contacto, si no**

lo pide, no sobrevivirá. Y de la mano viene el despertarse muchas veces cuando los adultos tenemos ganas de descansar.

Existe desconcierto acerca de lo que hace “normalmente” un bebé. Nos dijeron demasiadas veces que los bebés duermen mucho (o deberían hacerlo), que se quedan horas en el cochecito, que si les compramos juguetes estarán entretenidos durante horas y podremos hacer otras cosas. Y no. Los niños y las niñas, desde recién nacidos hasta bastante iniciada la adolescencia, requieren nuestro tiempo, nuestra presencia y nuestro cuerpo, ya sea aupando a un recién nacido o abrazando a un escolar cuando no le salen los deberes. ¿Cuál es el problema con esto? Que además de esto, tenemos trabajos que no contemplan estas necesidades, que no están diseñados para preservar los derechos de las personas y que dejan la salud de lado.

Hace varios años trabajo en las redes, en el consultorio y en la docencia relacionada con la alimentación infantil. Semana tras semana, año tras año, se repiten las mismas preguntas, la misma preocupación: “Empezó a comer y come dos bocaditos”, “Solo lo aplasta y no se lo lleva a la boca”, “¿Comerá alguna vez?”. Los niños y las niñas van creciendo, atraviesan la neofobia –el no aceptar alimentos nuevos, ya lo veremos en detalle más adelante– ante los ojos aterrorizados de sus mapadres, van al colegio, van a cumpleaños. Y, oh, de pronto, el 40 % de esos niños y niñas que no comían nada presentan sobrepeso, obesidad, diabetes, hígado graso y una multitud de otros trastornos que tienen que ver con lo que sí han comido durante todos esos años. ¿Qué sucedió?

La alimentación es patrimonio de la familia

Antiguamente, los médicos no indicábamos cómo tenía que comer un bebé. La alimentación no era un acto médico: el bebé empezaba a comer a alguna edad indefinida (recuerden que antes las personas no tenían muy clara su fecha de nacimiento, dado que anotaban a varios hermanos a la vez en el registro civil), lo mismo que comía el resto de la familia, pisado un poco con el tenedor. No había progresiones específicas, no se sugería que a los 6 meses le dieran zapa-llo y a los 7 porotos. Lo que había, que no era mucho, porque tampoco había heladeras para conservarlo. Y punto. **La “comida para bebés” surge después, como consecuencia de la medicalización de los nacimientos, la lactancia y la alimentación.** Y de pronto hay una caja de cereal diferente para cada edad,

porque a la empresa que lo genera le pareció que era una buena estrategia y no porque fisiológicamente o culturalmente tenga sentido.

Los médicos adoptamos estas estrategias caprichosas, también influenciados por el *marketing* que puebla nuestros espacios de formación, y armamos las famosas “listitas”, que muchas veces tienen más contenido opinológico que científico.

Brindo talleres de alimentación complementaria y otras cuestiones relacionadas desde 2018. Alrededor de cuatro mil familias concurrieron a los mismos, en forma presencial y virtual desde muchísimos lugares del mundo. Es claro que la información está llegando, se replica, se comparte y se potencia, y eso es hermoso. La información cambia, y no, ninguno de los divulgadores resistimos un archivo, porque precisamente es lo que hace la ciencia: traer nuevos conocimientos ante los cuales tenemos que ser muy humildes, aprenderlos y compartirlos.

La alimentación es patrimonio de la familia: los profesionales podemos acompañar, pero las decisiones sobre qué, cómo, dónde y cuándo comer son de cada familia en particular, y tienen la influencia del entorno, de la cultura, de las tradiciones, de lo imaginado y soñado para la alimentación de ese bebé, niño o niña. Los profesionales damos información, pero no vamos a la casa a ver cómo comen, ni nos escondemos en la góndola del supermercado para vigilar qué compran. Nuestra responsabilidad es dar la información clara, sin mentiras, comprensible para esa familia. Y la alimentación será decisión y patrimonio de esa familia.

Muchas familias, en el consultorio, me expresan que comprenden el problema de los ultraprocesados, pero que de todos modos deciden consumirlos. Perfecto: esa es una decisión informada. Otra cosa es lo que sucede con familias que intentan por todos sus medios tener una alimentación saludable y el entorno (abuelos, escuela, cumpleaños, etc.) les dicen que son exagerados, que les están “robando” la infancia a los chicos, y que “no pasa nada” con que tome gaseosa todo el día.

Se dice que hoy por hoy, hay una “obsesión por comer sano”. No, lo que hay es una epidemia de niños y niñas enfermos por lo que comemos. Y aunque no nos guste verlo, es así.

Si estás leyendo esto, es porque hay algo que te hizo ruido con relación a la alimentación de tu familia, y ya acercarte a la información es un acto hermoso. Yo no tengo la verdad absoluta: la ciencia no la tiene, es un día a día y un descubrimiento a la vez. La intención es acompañarnos en este camino alimentario nuevo y antiguo a la vez, yendo a la par de esos ojitos exploradores y valerosos que nos ha tocado acompañar.

Alimentación como derecho

Los niños, las niñas y sus familias tienen derecho a tener una alimentación saludable, siendo esto parte fundamental de su salud. Pero, más allá de eso, la Ley N.º 23 849, que adopta la Convención de Derechos del Niño, dice lo siguiente:

Artículo 24

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los Estados Partes se esforzarán por asegurar que ningún niño sea privado de su derecho al disfrute de esos servicios sanitarios.
2. Los Estados Partes asegurarán la plena aplicación de este derecho y, en particular, adoptarán las medidas apropiadas para:
 - a) Reducir la mortalidad infantil y en la niñez;
 - b) Asegurar la prestación de la asistencia médica y la atención sanitaria que sean necesarias a todos los niños, haciendo hincapié en el desarrollo de la atención primaria de salud;
 - c) Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre, teniendo en cuenta los peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente;
 - d) Asegurar atención sanitaria prenatal y postnatal apropiada a las madres;
 - e) Asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición de los niños, las ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes, tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de esos conocimientos;
 - f) Desarrollar la atención sanitaria preventiva, la orientación a los padres y la educación y servicios en materia de planificación de la familia.
3. Los Estados Partes adoptarán todas las medidas eficaces y apropiadas posibles para abolir las prácticas tradicionales que sean perjudiciales para la salud de los niños.
4. Los Estados Partes se comprometen a promover y alentar la cooperación internacional con miras a lograr progresivamente la plena realización

del derecho reconocido en el presente artículo. A este respecto, se tendrán plenamente en cuenta las necesidades de los países en desarrollo.

Cuando pensamos en derecho a la alimentación, pensamos en evitar, sin duda, la desnutrición. Pero **hoy por hoy, si bien hay lugares del país donde hay inexcusablemente infancias desnutridas, el mayor problema es la malnutrición. Y la malnutrición muestra un panorama de niños y niñas que consumen suficientes y excesivas calorías diarias, de mala calidad, con escasos nutrientes, de la mano de más de un 50 % de niñas y niños en situación de pobreza.** El problema es que además de que muchas de esas familias no pueden elegir lo que comen, cuando existe la posibilidad de elegir, se siguen eligiendo productos de mala calidad creyendo que son la mejor opción.

Alimentación y crianza respetuosa

Cuando hablamos de crianza respetuosa, hablamos de pensar al bebé, niña o niño como una persona a escuchar, acompañar y respetar. ¿Y por qué es importante remarcar esto? Porque durante muchísimos años, se consideró que la única manera de educar era a través del miedo y la violencia. Inclusive en las escuelas se utilizaba el castigo físico, de la mano del dicho: “La letra con sangre entra”. Hoy tenemos muy claro que el castigo físico en el aula es ilegal, ¿y en casa? El chirlo, el grito y la humillación son moneda corriente en los hogares, tanto que gran parte de las familias admite usarlos en la crianza, “porque no hay otra forma”. **Sí hay otras formas, pero conllevan más tiempo y una crítica de la propia crianza, que a veces puede ser dolorosa y compleja.** No es que antes se hizo “todo mal”, es que no se sabían las consecuencias psíquicas a corto y largo plazo que generan la violencia y el abandono.

Hoy sabemos que dejar llorar a un bebé pequeño genera una sensación tal de desamparo que el bebé no llorará más... porque sabe que nadie irá a consolarlo. Sabemos también que los niños y las niñas que padecen y observan violencia en el hogar usarán esos recursos con otras personas porque no tienen otro ejemplo. Y así, una cadena enorme de maltrato que está en nuestras manos desarmar.

La crianza respetuosa no es una crianza sin límites, abnegada en cada capricho y deseo de los niños y las niñas. **La crianza respetuosa tiene en cuenta las necesidades y los deseos de los adultos cuidadores, siempre comprendiendo**

que la relación es asimétrica, y que los niños y las niñas no pueden ponerse en el lugar de adultos ni viceversa. También hace hincapié en construir límites saludables. Los límites no son un castigo, ni un reto, ni un enojo, son un borde seguro, un lugar de referencia, sumamente necesario para la construcción de la psiquis de esa pequeña persona que acompañamos a crecer.

La alimentación es una actividad que ejercemos múltiples veces en el día desde el día del nacimiento. **Hablar de alimentación respetuosa parece una exageración, pero siendo que la mayor parte de nosotros recibimos gritos, burlas y frases desagradables a la hora de comer, no me parece tema menor hablar de ello.** Frases como...

"Siempre me obligás a gritarte, ¿ves lo que hacés?"

"¿Estás esperando que me enoje para comer de una vez?"

"Acá se come todo porque yo lo digo".

"Vamos aflojando con los postres, ¿no? Si no, nadie te va a querer".

"Si lo vomitás te lo voy a hacer tragar de nuevo".

"Voy a llamar al médico para que te ponga una inyección si no comés".

... son violencia, lisa y llanamente. No se las diríamos a nuestro compañero de trabajo ni a nuestros amigos, y sin embargo no tenemos problema en decírselo a las niñas o los niños, en nuestro afán de que coman. Repensar estas frases y actitudes, y empezar a pensar en vincularnos más sanamente con los alimentos es fundamental para frenar la ola de enfermedades relacionadas con la mala alimentación que estamos atravesando como sociedad.

Respetuoso es, también, ofrecer alimentos saludables. Y aquí tiene sin duda un rol fundamental el Estado, desde muchos lugares, como con las leyes de etiquetado nutricional, la educación alimentaria, los subsidios a la canasta básica... En Argentina existe hoy una política económica llamada "Precios Cuidados" que subsidia una lista de productos "básicos". Dentro de esos productos encontramos gaseosas, bebidas alcohólicas, golosinas y galletitas, todos productos cuyo consumo reditúa en problemas de salud y mayor gasto en esa salud a corto y a largo plazo. En la lista encontramos UNA fruta, la manzana, y UNA verdura, la papa. Y listo.

Pero también ese rol lo tenemos los mapadres, quienes somos los cuidadores principales. "No puedo no darle gaseosa porque yo tomo" y "Yo no pienso apagar la tele durante la comida porque me gusta mirar" son frases muy comunes y hablan de adultos/as a quienes les es difícil construir sus propios límites. También nosotros tenemos que tenernos mucha paciencia y repensar qué nos sucede con

esto, y cómo poder dar el ejemplo que queremos dar. **Lo que nosotros tengamos en casa, es lo que tendrán para comer las niñas y los niños. Las infancias no pueden elegir qué ponemos en la mesa, sí pueden decidir qué cantidad comer, o no, y en qué tiempo hacerlo,** como veremos más adelante.

¿Cuál es el enorme problema? El *marketing*, la publicidad, lo que creemos que es saludable, y también los profesionales que no se actualizan. Si en la tele aparecen por semana más de sesenta publicidades de alimentos no saludables diciendo que lo son, y que son fuente de calcio, fósforo, proteínas y quién sabe qué más, “avalados por la ciencia” y hasta por gente de guardapolvo blanco y matrícula en pantalla, es muy probable que los consumamos creyendo que es lo mejor que puede haber. Las empresas de leche de fórmula, por ejemplo, tienen una división especial para ambientar consultorios de centros pediátricos: regalan mesitas y sillitas, anotadores, juguetes... Todo con una publicidad sumamente sutil pero muy clara.

Durante una pila de años, los pediatras dimos (me incluyo) una listita muy específica de productos –no de alimentos, de productos– para iniciar la alimentación complementaria. Hoy por hoy desaconsejamos la mayor parte de esos productos, porque la ciencia nos mostró que traen muchos problemas y ningún beneficio. Entonces, todo va cambiando, y seguir la línea de la ciencia puede ser agotador, pero es imprescindible para la salud y el respeto de las infancias.

La cultura de la delgadez, las calorías y lo *light*

Todos los que crecimos en los 90 hemos contado calorías, llenado el changuito de paquetes verdes, y creímos firmemente que todo lo que diga *light* y *diet* es más sano. La caloría es una unidad de energía, y los alimentos nos dan mucho más que energía: nos dan nutrientes: ladrillos, cemento y hasta la mezcladora para mantener nuestro cuerpo en funcionamiento armónico. **Hablar hoy por hoy de contar calorías es erróneo, porque no importa que un producto tenga pocas o nulas calorías: si es un brebaje lleno de colorantes y otros aditivos, ni a nuestras células ni a nuestra microbiota le hará bien y nos enfermará.**

El culto al cuerpo perfecto, a ser como una imagen determinada e inalcanzable, dado que muchas de las imágenes que nos muestran están retocadas digitalmente, causa mucho dolor y mucho daño. Lentamente vamos cobrando conciencia y, hoy por hoy, aparecen en la publicidad cuerpos diversos, que

muestran que todas las personas somos distintas y no nos tenemos que parecer a otra para disfrutar de nuestros cuerpos.

El miedo y el placer

El miedo a que los niños no coman es profundo y visceral. Tiene mucho que ver con las raíces culturales de los pueblos: siempre, en la historia de nuestra familia, hubo alguna generación que pasó hambre, y el recuerdo es fuerte y latente. No hay lugar para dejar parte de los alimentos del plato.

Ya no tenemos tanto miedo a que los niños y las niñas mueran de hambre en nuestras casas, pero la ansiedad sobre el tema persiste. “No me importa qué coma ni cómo, mientras que coma”, es algo que escuché más de una vez de familias amorosas y muy preocupadas por la salud de sus niños y niñas, llegando a este extremo por la angustia que les genera la situación. Se suma a esto la inseguridad alimentaria exacerbada por la pandemia de COVID-19 y el aumento de la inestabilidad económica familiar.

Una vez que esos niños y niñas entran en la preadolescencia, se les plantea todo lo contrario, sobre todo a las niñas. Hay que comer menos, hay que comer poco, hay que adelgazar. Y tooodo este camino alimentario se arrastra a la edad adulta, y a la imposibilidad que tenemos como adultos de autorregular lo que comemos, a sentir hambre y saciedad, o inclusive a sentirnos bien con nuestros cuerpos.

Todas estas imposiciones culturales se llevan puesto al placer. El bebé, que es puro sentido, come por hambre y come por placer; necesita estar a upa pero también lo pide porque lo disfruta; succiona no para que entre comida a su pancita, sino porque lo relaja y lo hace feliz. El bebé que empieza la alimentación complementaria y manotea un brócoli, le es muy placentero tocarlo, ¡le están facilitando algo que deseaba mucho, que es hacer lo que los adultos hacen!, y va mucho más allá de llevárselo o no a la boca. A medida que va creciendo, esa personita se va adentrando en la cultura, y empieza a haber preferencias, momentos, situaciones para compartir como recreos, cumpleaños y fiestas. Creemos que lo “rico” se come solo en situaciones especiales, hablamos de “permitidos” y de “compensar”. Y la realidad es que toda la alimentación podría ser placentera. Nos merecemos no comer por inercia, sino por placer. Nos merecemos recorrer ese camino, de nuevo, de la mano de los chicos, con los ojos curiosos de aquellos que quieren aprender.