

Fernández: “Lo que se come en los mil primeros días determina la salud adulta”

“La lactancia es un regalo para toda la vida. Es el mejor alimento que puede tener un bebé y debería ser lo único que tomase hasta los seis meses”, aseguró la nutricionista

ÁGATHA DE SANTOS ■ Vigo

“La salud empieza desde el momento de la concepción”, aseguró ayer Odile Fernández, médico de familia, y experta en nutrición y vida saludable, en la conferencia que ofreció en un Club FARO repleto y al que acudieron personas incluso de otras ciudades de Galicia y que siguen a esta médico, especialista en nutrición a través de las redes sociales. Fernández presentó en Vigo su nuevo libro, “Mi niño come sano” (editorial Urano), dirigido a toda la familia y que tiene como finalidad promover la alimentación sana, que no es otra, matizó, que la dieta mediterránea. “Es la más sana. Sus beneficios están más que demostrados, aunque, desgraciadamente, se está perdiendo a favor de la comida ultraprocesada”, se lamentó la conferenciante, a quien presentó el doctor Federico Mallo, catedrático de Fisiología-Endocrinología en la Universidad de Vigo, y médico nutricionista del Celta.

La ponente no solo dio algunas claves para educar el paladar de los niños e inculcarles unos hábitos saludables desde que nacen; también desmontó algunos bulos, como que durante el embarazo hay que comer por dos, una falsa creencia que, además, puede conllevar problemas de salud, como obesidad y diabetes tipo 2, tanto a la madre como al feto. “No hay que comer por dos, sino para dos”, matizó.

Fernández hizo una encendida defensa de la lactancia materna, que aseguró que debería prolongarse como mínimo seis meses y que debe ser a demanda del bebé, y recordó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) va más allá y recomienda que se prologue al menos dos años. “La lactancia es un regalo para toda la vida. Es el mejor alimento que puede tener el niño y es el único que debería tomar durante los seis primeros meses de vida”, sostuvo la conferenciante, que recordó que la lactancia evitaría 800.000 muertes al año.

Sin embargo, añadió, en España solo el 47% de los bebés son amamantados hasta los seis meses y solo el 3% llega a los dos años con lactancia materna. Fernández reconoció que mantener la lactancia materna hasta los seis meses ya es complicado tras cumplirse la baja maternal, debido a los horarios laborales, que impiden a muchas madres poder seguir dando el pecho. “La teta no solo es comida, es amor, es cercanía, es apego, quita el miedo, además de que protege de infecciones agudas, de la obesidad y el sobrepeso, y se ha demostrado que los niños que han sido amamantados más de un año presen-



Odile Fernández y Federico Mallo, minutos antes de comenzar la conferencia. // Ricardo Grobas



Público que asistió ayer al Club FARO, en el Auditorio Municipal do Areal de Vigo. // Ricardo Grobas

tan menos riesgo de padecer leucemia infantil”, aseguró.

Pero también añadió que hay que acabar con mitos como que la lactancia es una experiencia maravillosa para la madre, porque no lo es en todos los casos, ya que puede resultar dolorosa. También negó que sea cierto que la leche que dan algunas madres sea de mala calidad o que después de los seis meses no aporte nada al niño. “Somos tan perfectas las mamás

que producimos leche según las necesidades del niño: si está enfermo, si tiene dos días de vida o si tiene un año, explicó.

“La dieta más sana es la mediterránea, aunque se está perdiendo”, dijo

La autora de “Mi niño come sano” fue haciendo un recorrido por la alimentación según las distintas etapas de la vida, aunque subrayó que los primeros dos años son fundamentales. “Lo que comemos durante nuestros primeros mil días de vida determinan nuestra salud y nuestro

bienestar en la edad adulta”, aseveró.

Para las madres que no puedan o que prefieran pasarse a la leche para bebés preparadas, también dio algunas indicaciones. En este sentido, explicó que las investigaciones del virólogo alemán Harald zur Hausen, premio Nobel en 2008 por el descubrimiento de la vacuna contra el papiloma humano, apuntan a que este cáncer podría estar relacionado con un virus que ingerimos en los primeros años de vida, transmitidos por las vacas y que el sistema inmune, aún inmaduro, no es capaz de procesar, por lo que recomendó las leches de fórmula con

“El salmón es el producto más tóxico del mercado”

Odile Fernández censuró dos sustancias: la sal y sobre todo el azúcar. Sobre esta última alertó de su presencia encubierta en decenas de productos procesados. En este sentido, señaló que la OMS recomienda un consumo máximo diario de seis terrones en el caso de los adultos y de cuatro y medio en el de los niños. “En España, se calcula que un niño consume 65 terrones diarios, 32 kilos de azúcar al año y no es que se lo echemos a la leche. Casi todo es azúcar oculto”, expuso.

Para reducir el consumo de azúcar, una de las causas de la epidemia de obesidad, propuso eliminar las leches de crecimiento y los suplementos, que, en su opinión, no aportan nada y son “todo azúcar”.

Como trucos para que el niño coma bien apuntó tener siempre disponible hortalizas y frutas, que las raciones sean pequeñas, que las comidas no tengan ni premio ni castigos, ser creativo y hacer que el niño se implique en la alimentación, participando en la compra y en la cocina.

A partir de los dos años, aseguró, las limitaciones alimenticias del niño son las mismas que las del adulto, por lo que los consejos que aporta su nuevo libro, dijo, son válidos para toda la familia.

La nutricionista recomendó dar preferencia a las hortalizas antes que a las frutas, al pescado antes que a la carne, y a la carne blanca antes que a la roja. Asimismo, recomendó limitar el consumo de pescados grandes, por la contaminación por mercurio, y desaconsejó el consumo de salmón de piscifactoría. “Es el producto más tóxico que podéis encontrar en el mercado porque contiene restos de dioxinas y otras sustancias que son carcinógenas y que se deben a la forma en que son criados”, explicó la especialista, quien añadió otro ingrediente fundamental en la dieta: el ejercicio diario.

base de cabra.

También explicó cómo ofrecer el biberón al bebé y ya cumplidos los seis meses, si no se continúa con la lactancia, cómo introducir los distintos alimentos. Aquí apostó por el llamado “Baby Led Weaning” (alimentación autorregulada por el bebé), que consiste en pasar directamente a los alimentos sólidos y que el niño coma al mismo tiempo que el resto de la familia y que sea él quien coja los alimentos, aunque no sepa utilizar los cubiertos. “Al principio es un poco guarro, pero enseguida se apañan, y aprenden a distinguir los sabores y a apreciar los distintos alimentos”, afirmó.