

## Carlos Casabona: Mitos clásicos de la alimentación infantil y cómo comer más sano en familia.

[1:34]

**Tania:** Carlos Bienvenido al podcast de habitualmente. Hace varios meses que yo leí tu libro completito y me gustó mucho lo fácil que tú logras explicar conceptos que pudieran a llegar a ser pues digamos difíciles o complicados. Unes perfectamente eso, el humor, la ciencia y las fotografías que le dan el toque súper didáctico. Gracias por estar aquí.

[1:58]

**Tania:** Se puede decir que actualmente entrando de lleno al tema pues, la mayoría de niños y adultos comen mal y no se mueven lo suficiente. Pero el tema parece mucho más complejo de identificar ¿Qué es lo que está ocurriendo realmente? Por eso hoy vamos a hablar de algo que nos sorprende a muchos: que el ejercicio no es la solución para bajar de peso ni en niños ni en adultos y nos vas a explicar más adelante por qué. Así que va a ser una charla de mucho provecho. Pero antes me gustaría que por favor nos cuentes un poquito más de tu trabajo qué haces o lo qué te dedicas actualmente.

**Carlos:** Pues sí, te doy las gracias por darme a esta web tan necesaria porque va a ser el complemento precisamente, de todo lo que es nuestra divulgación nutricional profesional y científica y lo que tú puedes hacer con para que la gente cambie te aviso no porque al final Yo pienso que casi todo el mundo tiene los conocimientos porque actualmente estamos en la era de la información pero no pasan, a formar parte del día a día, lo que se dice ahora al procrastinar es muy frecuente y gracias a tu web y tus consejos que yo sigo. Es una labor en equipo. Pues mira yo tengo ahora 57 años soy pediatra y trabajo en atención primaria esto significa que no estoy en un hospital viendo niños vecino que cada día, veo, catarros bronquitis anginas, revisiones de niños sanos también en busca de pequeñas alteraciones para poder hacer lo que sea conveniente, entonces trabajo por la mañana en un centro de salud, y por la tarde tengo un despacho privado, es decir que ese es el trabajo fundamental. Lo que sucede es que como hobby vamos a ponerlo entre comillas, desde hace 5 o 10 años, estoy con el tema nutricional porque he asistido esto a esta epidemia de sobrepeso y obesidad infantil que tenemos no sólo en España sino en todo el planeta. Incluso en países en los que no se pensaba, que había obesidad como India y China, pues todos estos países componían y lo, incorporando el sistema de vida podemos decir occidental pues ha ido empeorando, bloquear trabajo como pediatra mañana y tarde y en mis ratos libres divulgó escribiendo sobre nutrición el libro que conoces” Tú eliges lo que comes” que me lo han tenido bastante desde más allá del Atlántico, todos los países de la habla Castellana. Y yo les invito a que lo pueden tener en formato electrónico

**Tania:** No claro totalmente en digital se lee perfecto y además uno puede subrayar las notas y luego descargarlas para tenerlas ahí a la mano siempre así que.

[5:21]

**Carlos:** También forma parte, Tania dos grupos de divulgación casi de 3, Pan Tumaca, en Twitter está bastante activo el hilo en la que tenemos por lo menos Somos unos 25 profesionales entre farmacéuticos, químicos, pediatras y de orden casi todos relacionados con las ciencias algún informático y se llama el hilo.

[5:51]

**Carlos:** Y una estrella que es Lucía mi pediatra. Digo, una estrella porque tiene más de 200000 de seguidores

**Tania:** Sí, yo la sigo yo la conozco muy buena también una colega tuya bastante activa en las redes.

**Carlos:** Gran profesional y tiene su programa de televisión española una vez por semana, y luego también forma parte del grupo ARTSAPC se escucha complicado pero es una sociedad para el avance del pensamiento crítico que nos encargamos de que los charlatanes, los de vende *crecepelos* que van por plazas públicas intentando decir que no existe el sida que ellos venden plantas para curar el cáncer. Intentamos detener hablando con los ayuntamientos hablando con las sociedades científicas. Para que no den plazas públicas a todos estos nuevos charlatanes, que van a veces muy bien protegidos por los medios de comunicación y van diciendo que las vacunas no son buenas o que el cáncer es porque tienes un conflicto emocional en este grupo también trabajamos bastante

**Tania:** pues vamos a poner todos esos datos porque son súper valiosos y también creo que es muy valioso el libro que escribiste porque es una ayuda para mejorar alimentación familiar. Porque ahí está la clave de la clave no el problema y la solución a este a esta obesidad que tenemos Bárbara por todo el mundo.

[7:25]

**Tania:** Y me gusta muchísimo los ejemplos visuales que tienes del desayuno de cómo debe ser la comida, las comparaciones y de verdad te felicito. Yo notado que a veces los padres de familia minimizan el problema del sobrepeso en sus hijos. Y tal vez porque no quieren reconocer que probablemente están cometiendo ciertos errores en su crianza. Pero es cierto que nadie quisiera ver a su hijo enfermo ni ahora ni de adulto, ni tampoco queremos estar enfermos nosotros como padres o como abuelitos, como tíos ¿Cómo podemos darnos cuenta de que ese niño tiene un peso fuera del rango normal y cuál es el primer paso que hay que dar?

[8:05]

**Carlos:** Pues mira Tania es uno de los factores más importantes a la hora de poder abordar el problema porque en nuestra experiencia nos dice que, y tú has dicho algunos padres pero sabes qué tanto por ciento llega a ser por debajo de los 6 años... hasta un 80% que

los padres no lo ven cuando el pediatra les dice -"oiga parece, porque hay que andar con mucho cuidado, les decimos que es posible que su hijo tenga un poco de sobrepeso porque la gráfica pues lo dice, tanto el perímetro de cintura como el peso", además de que es evidente, muchas veces los padres se enfadan porque les parece que se está haciendo una crítica a la manera de cuidar de lo que más quieren que son su hijos. Entonces mientras más pequeños los niños de 2 años 4, 6 menos ven primero ellos mismos e incluso tampoco aceptan el diagnóstico del profesional y otros problemas, es que muchos profesionales tampoco usan las gráficas correctas para poder diagnosticar el sobrepeso y esto cada país tiene las suyas en España tenemos bastantes. Y últimamente estamos intentando un servidor a través de los congresos a los que doy charlas la EP ya lleva dos cursos que me ha invitado a ofrecer, todo nuestro conocimiento tuvo un momento podemos decir cumbre el año pasado que tuve a 700 pediatras de toda España a mi cargo en una charla para inaugurar el 14 curso sobre pediatría. Y la verdad me sentí un poquito de terror escénico pero a los 10 segundos se me paso. Y ahí en este curso y charlas, se intenta también ofrecer a los compañeros, cuáles son las últimas directrices que por ejemplo podemos decir que son las gráficas las de la OMS, las que mejor reconocen y detectan el sobrepeso inicial e incluso la obesidad mórbida porque hay diferentes grados. Y con los padres de familia sobre todo empatizar, no decir "como que usted no ve que el niño está con sobrepeso" no, necesitas mucha mucha psicología del taburete del trípode sobre el que se basa el tratamiento cuando hay exceso de peso, la psicología del cambio de hábitos con la familia, el ejercicio físico y la nutrición.

[11:05]

**Tania:** por cero es un trabajo un trabajo de equipo de varias especial. Y como padre familia imagino que también hay que bueno eso empatizar como profesional de la salud no con lo con las padres de familia, pero también como padre de familia me imagino que lo que hay que hacer es reconocer que hay un problema que se puede solucionar que estamos a tiempo y no verlo como algo personal cierto eso es como una

**Carlos:** Aunque lo acepten de entrada de ese 20% que lo aceptan no le dan importancia. Y dice no cuando ya sea más grande se hará porque a mí también me pasó, Claro a mí también me pasó lo que no saben es que el mundo ha cambiado, y que el padre que tiene o la madre que tiene 30 años que suele ser la edad en la que empiezan a tener los niños actualmente en España un poquito tarde lo veo yo pero bueno cuando ellos eran niños no estaba el entorno obesogénico, no estaba tan no había tanta las costumbres eran diferentes y por lo tanto es, poco probable que ese el niño que tiene sobrepeso y obesidad con 6 años a los 12 no lo tenga, es complicado por eso entre los que no lo admiten el diagnóstico no lo ven y lo que lo admiten pero no le dan importancia, pues nos quedamos con un 5% que reciben el pronóstico, con preocupación o con ganas de ser poder solucionarlo

**Tania:** Y entonces para que veamos la dirección donde está, el problema muy fuerte y entre este mito de "se va a estirar" hay muchos otros mitos que vamos a ir desmontando. Y yo hago un aviso que me voy a despojar de la etiqueta de nutricionista para poder ser la portavoz de esas preguntas que la gente tiene en o sobre nutrición en torno a este tema. Y el primer punto yo escuchado decir varias personas: "No no le doy verduras a mi hijo porque

no le gusta” y le ponen Ketchup o mayonesa para que se coman esas verduras lo cual va favoreciendo más malos hábitos nutricionales y en tu experiencia qué estrategia podríamos seguir para que bueno para que acepten un poco más y se incluyan más verduras más frutas, bueno alimentos saludables

**Carlos:** también otro tema estrella, para poder responder a esta pregunta cómo pueden mejorar la aceptación de verduras, frutas de nuestros niños es un problema podemos decir desde que nace el bebé, de los primeros primer año de vida es fundamental que no se modifique ni con sal ni con ningún otro aditivo y por supuesto no con ketchup que lleva mucho azúcar, y yo puedo decirte por experiencia que los bebés si tú no conoces un sabor fuerte no lo quieres es decir al no conocer, Ojos que no ven corazón que no siente, eso los bebés y empezamos con 6 7 8 9 meses a ofrecerles las verduras y las frutas lo habitual es que las vayan aceptando, eso en la primera etapa por debajo de los 2 años también hay que saber mezclarlas o poner por ejemplo siempre pues la zanahoria cocida la cual saca un poquito de dulzor. La fruta antes se daba como papilla triturada toda mezclada y le daba un sabor indeterminada y ahora se dice ¿por qué hay que mezclar todo así? no ya no sino que se puede tomar el martes un poco de plátano maduro el jueves otro un poco de manzana hervida si está dura para un bebé. Otro día otra fruta no hay porque mezclarla

**Tania:** Para que los bebés tengan el sabor es preciso de la fruta no.

**Carlos:** Efectivamente y cuando van creciendo un poquito ya nos metemos en el año y medio dos años o tres, ¿sabes cuál es la mejor estrategia? que los papás coman verduras y frutas entonces que sea lo habitual lo normal lo frecuente es decir que en la casa, el bebé y el niño pequeño ya estamos hablando 2,3,4 que ya puede empezar un poco más el rechazo. Porque también pasa esto bebés y niños que les gustan las frutas y luego ya no. Y los padres dicen por qué pasa esto, lo que pasa es que ha entrado en el modo anómalo de comer de la sociedad y cuando entran en p4p 520 ven que sus compañeros llevan bollitos con chocolate llevan cosas con fuet y dice ahora ya no me gustan esas que yo comía de bebé, porque ya conozco el pecado.

**Tania:** claro y como papá pues no puedes decirle comete la sopa de verduras con una bolsa de Doritos en la mano no, hay que comer todas frutas y verduras para que el ejemplo arrastre no.

**Carlos:** Cuando un niño ve que en casa no hay patatas fritas de bolsa, ni doritos ni ganchitos, ni rosquillas de chocolate y que en la comida lo normal es tomar verduras y frutas, suelen aceptarlas. Tampoco pasaría nada que el niño manifieste un rechazo porque precisamente el sabor amargo de algunas verduras es incluso una defensa del ser humano evolutiva para estar más a favor de tomar hidratos de carbono que suelen tener ese final dulce que suelen tener el almidón como el pan o el maíz de toda latinoamérica con el que se pueden hacer muchas cosas, estamos determinados un poco al sabor dulce por qué es energía rápida. La verdura puede costar un poco más, pero insisto que hay maneras de prepararlas y maneras de combinarlas y si no le gustan las alcachofas o las judías verdes a nuestros hijos, no pasa nada hay mucha variedad y alguna le tiene que gustar, alguna.

y si, hora Julio Basulto un gran amigo mío, un gran dietista nutricionista habla muy bien de todos estos temas de no obligar nunca a comer a un niño, ni presionar, ni hacer teatrillos. Ya te habrás enterado también de todas estas polémicas que han habido, de la nutri spoon, en la que ha habido por lo menos 6 o 7 artículos diferentes, el mío salió ayer.

[17:43]

**Carlos:** Yo también escribo un artículo mensual para Eroski consumer siempre sobre alimentación infantil. Y el tema es este, que no hay que obligar tampoco, que tenemos muchas verduras, que si no son verduras serán hortalizas, así que tampoco pasa nada si no le gusta ni las alcachofas, ni los espárragos, ni las acelgas, pues tenemos el tomate, y tenemos la zanahoria, y etcétera y con las frutas lo mismo, hay tanta variedad actualmente porque el mercado global ha hecho que cualquier fruta esté disponible en cualquier mercado un poquito de un pueblo grande. Y esto es una ventaja, yo ahora como melón, como mango cualquier día y esto es una ventaja aunque sea criticado por muchas personas el kilómetro cero lo que tú quieras. Pero en España ahora hay millones de inmigrantes que están felices de poder conectar con su gastronomía y porque se lo vas a quitar

**Tania:** A mí me pasa me pasa yo estoy acá en Europa y feliz encontrar tortillas de maíz frijoles negros.

**Carlos:** Tenemos más oportunidades más variedad a cualquier mes y a cualquier temporada para que mis hijos puedan elegir, tampoco se trata de que el martes normal lluvioso de otoño el niño de 5 años diga quiero esto, no, se les da dos opciones y si me esfuerzas un poco una tercera posibilidad pero no es un restaurante a la carta porque de esto se quejan los padres en las redes de como dejar que los niños hagan lo que les dé la gana.

[19:27]

**Carlos:** Hay que respetar el autocontrol, a la hora de poder dar una elección entre dos o tres opciones saludables.

**Tania:** Totalmente cierto porque antes bueno no sé yo creo que en la época de posguerra, había mucho esta creencia de *si no está gordito no está sanito* y se ha ido arrastrando de las abuelas a los nietos y así, generación tras generación y ahorita en la vida actual pues eso no es, ser gordito, bueno claro siempre los niños son un poquito tienen un poquito de grasas, digamos cachetoncitos

**Carlos:** Sí por debajo de los 18 meses incluso por debajo del año, yo tengo bebés de 6 meses u 8 con unas piernotas, solo con lactancia materna lo mejor del mundo y sin embargo objetivamente la grasa porque es un organismo de defensa térmico para tener calor y sobre todo mecanismo de defensa en qué sentido si mi mamá se pone mala y no me puede dar el pecho en un día o dos hasta que otra miembro gratis me pudiera alimentar yo puedo tirar con esta grasita que tengo, el profesor Cobian ya te lo decía en los años 67 hay unas tablas que hasta un 25 a 35% de la composición que es grasa pero a estas edades.

[21:08]

**Carlos:** Por lo tanto también hay madres preocupadas que dicen “doctor yo lo veo gordo al niño y tiene 8 meses aver que va a pasar aquí” entonces hay que tranquilizarse y decirles no se preocupes que si la alimentación es saludable ahora y dentro de un año y dentro de dos el niño se va a estirar y va a quedar un niño normal.

**Tania:** Hay que aprender a distinguir eso, esa diferencia y ahora que salió el tema justo de la leche materna bueno me surge la duda que, a mí me han preguntado bueno ¿en qué casos la fórmula la leche de fórmula está recomendada y qué casos no? y yo he visto que muchas leches de fórmula tienen muchísima azúcar para un bebé y entonces ¿está recomendada si, qué nos puedes decir?

[21:37]

**Carlos:** Un momentito, la lactancia materna es el alimento mejor que existe y es imposible imitarla sabes porque porque es un líquido orgánico es igual que la sangre, igual que líquido cefalorraquídeo o igual que el semen son líquidos biológicos con sustancias vivas que es imposible de imitar esto es lo que hay que decirles a las mamás cuando tienen dudas que piensan que las leches de fórmula dirán serán parecidas. Y claro la publicidad de la lactancia artificial siempre tira para decir que lleva oligosacáridos, que lleva omega 3 que yo le hago una composición lo más parecida a la materna, pero lo que nunca van a poder añadir son inmunoglobulinas o anticuerpos, esto por un lado. Pero la madre que decida libremente y con buena información no dar el pecho hay que empatizar con ella, muy bien entonces sabemos que todas las leches artificiales leches de Fórmula son correctas, son correctas en su composición y son legales y se venden en farmacia y otras en el súper y que no hay ningún peligro

[23:03]

**Carlos:** Es menos bueno que dar la leche materna, de hecho hay estudios que los niños que toman la leche materna en vez de artificial tienen menos problemas respiratorios de cualquier tipo por lo tanto es mejor pero si no puede ser, es un remedio que está legalmente muy muy controlado y la composición debe de cumplir unos requisitos y unos mínimos de calidad tremendos, fíjate que actualmente también ha habido con una casa comercial hace poco un problema y enseguida se solucionó, es decir, se supo que el lote

[23:43]

**Carlos:** está todo muy muy muy regulado y muy pautado. Ojo que estamos hablando de leches de fórmula durante el primer año, pero las leches de continuación no las 2, sino las que van después del primer año, se publicitan las leches de crecimiento, leches 3 que les llaman, estas sí que no son necesarias, y son potencialmente obesogénicas porque en un estudio de la OCU demostró que una tercera parte de estas contenían mucho azúcar y también llevan demasiadas proteínas y vitaminas que no las necesitamos.

Y si el resto de la alimentación del niño también es en exceso de vitaminas o proteínas no podemos saber qué va a pasar con estas. Fíjate cómo los expertos en marketing lo saben, leche de crecimiento y cómo que de crecimiento, igual es un crecimiento a lo ancho. Y la industria alimentaria juegan mucho a favor de vender más y no de nuestra salud, la tenemos que reconducir siempre con mesura e intentado dialogar, lo que pasa es que son ellos los que tienen el poder, el dinero de dialogar con los políticos.

[25:19]

**Carlos:** La Margaret Chan jefa de la OMS que ahora es otro, pero lo dijo, son un poco las políticas el primer obstáculo con el que nos encontramos a la hora de luchar contra la epidemia

**Tania:** muy fuerte cierto no la influencia la publicidad es fuerte además confunde y yo creo que muchos padres piensan cómo van a ser malas unas galletas que llevan el sello de la asociación de pediatría española no. Y cómo va hacer mal a esta bebida si Messi sale ahí tomándola, si fueran tan malas no las venderían y ahí es donde empieza la confusión

**Carlos:** O las cajas de cereales, que dicen lleva hierro, lleva a calcio que ayuda a crecer en letras grandísimas y detrás en letras minúsculas la verdadera composición y los gramos de azúcar que no lo dicen en grande. Sin embargo también actualmente en Chile ya se ha conseguido poner en muchos productos de alta densidad energética, unos octógonos como una especie de señales de stop, de color negro, que le avisan de alto contenido en azúcar alto contenido en grasas.

**Tania:** Pues un aplauso para Chile.

**Carlos:** Y a ver si los vamos imitando.

**Tania:** Y también obviamente es una crueldad pero que también en Chile ya lo están controlando de que no pongan dibujitos.

[26:31]

**Carlos:** Y juguetes

**Tania:** y juguetes y caricaturas todo porque una cena típica que todos hemos visto alguna vez en un supermercado y de hecho si eres padre de familia a lo mejor te ha pasado, la pataleta del niño en el supermercado porque ve todo los dibujos los colores llamativos todo, y entonces la pataleta de que quiere un dulce, una galleta, un cereal lo que sea no y bueno yo quiero preguntarte tú como pediatra ¿hay algún afectación fuera de la obesidad de los alimentos procesados en el desarrollo de un niño? es decir, fuera de que suban de peso...

**Carlos:** Bueno a ver uno de los efectos colaterales, de tomar alimentos hiperprocesados que son muy gustosos es precisamente el perder, la capacidad de tener apetito por platos podemos decir lo que decíamos antes más estándar de sabor, es decir, cuando yo tomo unas patatas hervidas pues con judía verde y un poquito de pollo no tienen el sabor intenso de una pizza, de una cadena en la que han puesto mucha sal, embutido, queso derretido. Potenciador del sabor, esto es por ejemplo en todos los ganchitos en todos los aperitivos fritos. Y los hiperprocesados el problema que tienen es esto. Y esto se ha estudiado de que incluso se reconfigura el cerebro para que dejen de gustarle y están nos los dicen muchas madres, para que les dejen de gustarle los alimentos con sabores menos intensos es decir efectos a nivel psicológico o efectos a nivel de papilas gustativas, de acuerdo, que está íntimamente unido con el cerebro. A nivel metabólico también sabemos que el exceso de hiperprocesados que suelen ser abundantes en azúcar también condiciona una posible resistencia a la insulina, son chutes de azúcar rápidos, que se eleva rápidamente la glucemia y el páncreas segrega insulina de manera rápida, y entonces se va produciendo subidas y bajadas de glucemia, y a la larga o a medio plazo ya tenemos niños con diabetes tipo 2 que era la diabetes del adulto.

**Tania:** sí, niños que tienen un perfil de sanguíneo no se como si fuera un viejito de no sé de 80 años casi no sé...

**Carlos:** Sí esto se ha estudiado incluso se ha estudiado esto de los hiperprocesados con azúcares y grasas de mala calidad se han hecho estudios con ecografía de carótida. Miramos que además un procedimiento sin dolor y que es fácil de mirar que ya se engrosa la capa de ateroma la capa media y ves que ya tienen arterias de adultos de 40 años, adolescentes que están comiendo mal y ojo esto es muy importante que lo sepan nuestro público, que no solo pueden tener alteraciones de los triglicéridos y alteraciones metabólicas niños con sobrepeso y obesidad sino que también niños delgados también pueden estar teniendo arterias o formando placas en las arterias y que cuando tengan 40 años aunque sigan delgados, pueden tener problemas de ictus, y sobre todo si fuman, o si tienen estrés pueden tener también problemas. Por lo tanto no solo debemos de pensar que tienen que comer bien, los niños y jóvenes para estar sin sobrepeso sin grasa visible sino también porque por dentro el metabolismo del páncreas, de las arterias o del hígado también está empezando a verse afectado, de acuerdo y el hígado también está demostrado que los hepatocitos hay una infiltración grasa con el exceso de peso con la grasa visceral que hay que medir, muchas veces nos centramos en el peso y un chaval musculado que tenga 12 años puede tener un sobrepeso con las gráficas darnos un exceso y sin embargo no tener grasa y en niños con peso normal les ves la grasa visible alrededor del abdomen famosos michelines y esto lo debemos de cuantificar con una sencilla cinta métrica y con las gráficas que hay con las tablas y ver que efectivamente el exceso de grasa abdominal puede estar diciéndonos que dentro del cuerpo también hay grasa entre los intestinos entre las células del hígado y conformar un inicio de esteatosis hepática o hígado graso.

[31:20]

**Tania:** Fuerte, bueno vamos a dejar igual toda la información y voy a dejar ahí también las gráficas para qué, no sé Padre de Familia tíos maestros cualquier persona que esté trabajando con niños e incluso ellos mismos se midan y entonces vean si están en riesgo metabólico que es muy importante no.

**Carlos:** En el libro hay unos capítulos y pongo las gráficas tanto de cintura como del IMC aunque no es perfecto pero es una herramienta fácil. Y también todos los que puedan leer el libro tiene capítulos para poderlo medir.

**Tania:** A mí me encantó está muy bueno porque te lleva un poco de la mano con términos, que suelen ser muy complejos pero lo dices de forma tan fácil y amena que aprendemos un montón. Y algo que me llamó mucho la atención y de hecho creo que es algo que puede sorprender a varios es que la actividad física no es la solución completa de la obesidad no a veces decimos bueno como lo que sea porque luego luego lo quemamos o el niño luego lo quemamos Pero no es así no. Entonces nos explicas por qué la actividad física o el deporte el ejercicio no está tan directamente relacionado con el sobrepeso cómo se piensa.

[32:37]

**Carlos:** Esto es otro de los puntos claves efectivamente el primer punto era lo de los padres que no acaban de verlo y algunos profesionales tampoco, luego tenemos, los hiperprocesados y el ambiente obesogénico, y esto que tú estás comentando es también otro caballo de batalla que creo que fue el que me empujó más a escribir el libro Tania porque en la consulta no paraban de decirme “doctor no entiendo por qué mi hijo tiene sobrepeso que lo veo yo que es evidente, si no para, el lunes y miércoles van a nadar, martes y jueves básquet, el domingo tiene partido, que mi hijo mandalo al endocrino porque tiene una enfermedad” entonces me lo iban diciendo con una frecuencia tal que yo veía que aquí había un problema de sobreestimar de que sobreestiman el gasto que los niños hacen con el deporte o la actividad física y por ejemplo me decían algunas madres “yo lo llevé a la piscina pero claro como ha hecho tanto ejercicio luego le compré pues algo como una bolsa de patatas fritas, y un zumo, una bebida deportiva claro”. Y entonces le tienes que explicar que saldrá de la piscina del edificio con más grasa de la que ha entrado. Pues porque un niño de 6 años el gasto metabólico que hace entre que se baña, se ducha se tiran a la piscina, hacen 4 largos y vuelven no es lo que usted piensa. El Michael Phelps es posible que el necesite 5000 calorías pero su hijo no, entonces subestiman el poder calórico de muchos alimentos. Entonces cuando tú le dices que esa bolsita de patatas fritas, tiene 150 y que el zumo que ya hablaremos también que no es bueno ni aunque sea casero suma 300 y su hijo aunque haya hecho bastantes largos de piscina no los a gastado, porque porque genéticamente llevamos el movimiento dentro de nosotros hemos sido miles y miles de años cazadores, nómadas, hemos caminado por senderos, por montañas en busca de alimento, en climas terribles bajo todo, esto hace que nuestro cuerpo está diseñado para gastar poco, es decir que caminar. la gente dice uy no hemos andado 2 horas, pero es decir que caminar la 2 horas a paso normal no es más, es menos que un donut de chocolate. Y entonces esto es lo que a través de fotografías, y a través de ejemplos bien detallados me llevó a escribir el libro para decirte eso.

Pero OJO que no se malinterprete, la actividad física es necesaria pero no da permiso para comer mal. No da permiso para comer mal. Había una frase que dice “you can't outrun a bad diet”, No puedes ir más lejos que una mala dieta, no la vas a gastar. Si tu vas a una cadena o a una pizzería, que eso es otra cosa, las raciones gigantes. Y ves niños de 8 años que les ponen una pizza delante que yo no me la podía comer y mido 1.80.

[36:14]

**Carlos:** Y me los miro con el rabillo del ojo y efectivamente se dejan la mitad, pero si se dejan la mitas es porque ya han llegado al límite cuando tú pones dosis grandes tiendes a comer más de lo que necesitas entonces pizzas no van a poder tener tiempo de gastarlas, con el ritmo de vida actual, por lo tanto estamos 4 horas caminando en un miércoles lluvioso de otoño o comemos de acuerdo a nuestras necesidades. Y esto es lo que en libro intento dejar bien bien claro el ejercicio físico es esencial sobre todo porque te mantiene en forma, porque te hace los huesos más fuertes, porque hace que tu corazón tenga una mayor capacidad aeróbica, el desarrollo neurológico también interviene y es necesario, es un tema distinto a que puedas comer mal y sobre todo el balance no lo calculan bien y cuando muchas veces ha dado una ensaimada tiene unas 300 calorías de grasa y de azúcar por lo tanto esas 3000 se necesita 2 horas de un niño de 5 años no las va a poder quemar porque cuesta, por lo tanto sólo queda o no te comes la ensaimada o te comes un trocito pequeñito no porque también hay que tener placer y evidentemente se piensa que el doctor Casabona es un aburrido y yo no digo que no puedas comer tus cositas dulce de vez en cuando.

**Tania:** Está claro en tú en tu libro dices precisamente eso, que no hay alimentos prohibidos yo me acuerdo bien pero sí la regulación de la ingesta.

**Carlos:** No es bueno dormir a un niño nos Es malo tenerlo en casa no hablar de ello, porque ya llegará el sábado llega el domingo y cuando vaya con sus amigos que tenga 10 años a celebrar un cumpleaños ya tomará su bollito con chocolate y sus ganchitos no hay que prohibir lo que debes en cuando resulta que tenemos Navidad fin de año tenemos Reyes tenemos Carnaval tenemos, cada mes festividades y se van sumando también no hay que aprender también a controlar eso.

**Tania:** Y uno también en tu libro lo dejas bien claro si uno va sumando que el mes de diciembre de Navidad, la Pascua que la no sé qué. Y al final ya es medio año comiendo regular mal tirándole a mal.

[39:02]

**Tania:** Pues la verdad esa parte del libro fue la que de hecho más me gustó sobre todo porque tal vez había ciertos conceptos que yo tenía más claros. Pero la parte el ejemplo que das para que la gente de verdad lo lea con calma, lo estudié porque hay que estudiar también no creemos que ya nacemos sabemos que comer sólo porque comemos y no hay que hay que darle la importancia que se merece porque lo que aprendas hoy te va a servir todo en el futuro

Y en la alimentación familiar también entonces esos dice en el libro y me encantó por eso porque ejemplificadas muy bien esto de que sobrevaloramos, lo que gastamos y subestimamos lo que comemos no, entonces una cajita feliz ya no es tan feliz si para quemar esas calorías se requiere que de que el niño juegue al tenis 4 o 6 horas, entonces ahí va a estar muy claro entonces yo creo que la gente que lo esté leyendo va a tener mucho más caro este concepto del que estamos hablando.

**Carlos:** También hay la parte autobiográfica está la parte de mi infancia de cómo iba yo a acompañar yo a mi madre y que se compraba la fruta y verdura por capazos, y claro hablo del precio, de las frutas y verduras y de los frutos secos que es muy caro con respecto al precio de la bollería industrial y es triste que pase esto porque una mamá con 4 hijos y con 2 euros puede comprar una bolsa de croissants industriales y los niños van a estar contentos y van a tener más calorías de mala calidad.

[40:39]

**Carlos:** Si le dices a la mamá compra fruta que tengan buen aspecto que tenga verduras que sean también pues resulta que la cesta de compra se ha encarecido, con respecto a los alimentos saludables, esto tiene una implicación totalmente social es que el sobrepeso y la obesidad desgraciadamente, se han ido desplazando desde hace 25 años hasta ahora hacia las capas más desfavorecidas de nuestra sociedad, entonces es muy triste por eso, los políticos son los que deberían de tener subsidios a las clases más desfavorecidas, para que le sea más sencillo comer bien, el tomate tiene 20 calorías...

[43:01]

**Tania:** No totalmente cierto, es decir en el libro resaltas muy bien también es aparte de que el precio por caloría no es. Es bastante incongruente y viendo el problema que tenemos no pero bueno ese sería otro tema de que vamos a tener que invitar otra vez para que podamos hablar un poco más de este tema político a fondo que es un tema bastante bastante amplio pero yo creo que ha sido como una charla de mucho aprendizaje. Yo creo que muchísimas padres de familia y no solamente padres que mira yo no soy mamá pero igual me interesa el tema. Verdad o porque mi mamá es maestra de Kinder de hace muchos años y ella ha visto este cambio la alimentación no de hace 15 años, ha visto muy fuerte de lo que le llevan de lonche a los niños como ha ido cambiando como ahora ya hay Coca Cola dinero en lugar de no sé verduritas o el sandwichito bien preparado. Entonces Bueno pues es un tema interesante para todo el mundo y bueno antes de terminar pues nada quería hacerte una pregunta qué de estas como originales que hago siempre a los invitados, vale estás preparado. Bueno si todos los trabajos en el mundo pagarán la misma cantidad de dinero ¿seguirías siendo pediatra o a qué te dedicarías y por qué?

[45:24]

**Carlos:** Lo llevo en el alma desde que tenía 8 o 10 años ya miraba a mis primos que eran pequeños o recién nacidos y me acuerdo que me los quedaba mirando, pensando qué estarán pensando, cómo crecerán, qué serán de grandes. Y ya de 12 o 13 años me

empezaba a leer libros de nutrición, es decir que no hay ninguna otra profesión, yo soy feliz divulgando y sobre todo intentando crear un mundo un poquitín mejor. Cada correo que recibo, “doctor el libro me ha cambiado mi vida ahora mis hijos comen mucho mejor”. Cada correo que recibo lo respondo y es una labor impagable. Es la mejor recompensa.

**Tania:** Y la verdad es que se nota en el en el libro se nota todo el cariño que tienes hacia tu profesión toda la dedicación y todo el empeño que pones y se nota, se transmite las palabras. Y pues yo sabía que ibas a responder en esta pregunta yo dije yo ya sé que va a responder pero igual se la voy a hacer y bueno para cerrar con broche de oro pero no vamos a despedir a la gente porque a lo mejor tú y yo, nos vamos a quedar conversando un ratito más ¿te parece bien? porque yo tengo muchas cosas que aprender, así que si alguien quiere ver que conversamos pues lo voy a dejar en en

**habitualmente.com/tueligesloquecomes**, para que vean las preguntas que la charla que tú y yo seguimos en privado para que la gente pueda pueda leerlo también va a estar ahí todo el enlace para que se adquieran este libro y esté en la biblioteca familiar a partir de ahora. Y pues ya que tengo el autor del libro te quiero preguntar ¿por qué alguien debería de leer tú eliges lo que comes?

[46:35]

**Carlos:** Porque el ir a un supermercado actualmente a comprar es complicado, porque las etiquetas son complicadas, porque las crea la misma industria y una de las razones es que este libro sería como un carnet de conducir, como una guía para aprender a conducir por los pasillos de los sitios a donde vamos a comprar, esa sería la primera. Es un manual de poder saber cómo alimentarnos mejor y en familia. Y muchas veces y creo que en el libro lo comento, yo cuando voy al supermercado hay algunos pasillos que ya no se que hay porque es decir ya no los visito porque ya he aprendido a esquivar y no a tener problemas en los cruces porque te puedes chocar con vehículos u objetos no identificados que van a velocidades excesivas y voy directito, con este libro es una guía para conducirnos mejor por la vida y por el supermercado, aunque hay una frase típica que también la pongo en el libro “hay que ir más al mercado y menos al supermercado” y otra razón es porque es el único libro que esté editado en el que se relacionen tantas fotos e incluso muchas de ellas son fotos mías, precisamente por la dificultad que tenía de elaborar con fotos compradas, en las que se pueda calibrar la potencia energética que muchos alimentos insanos, hay personas que se asustan, “oye no me gusta tu libro porque me has quitado las ganas de comer palmeras de chocolate”, por ejemplo. Muchos compañeros me han dicho que me ha costado trabajo por la potencia visual de los ejemplos, en esta era de la imagen, no se puede comparar. Y pienso que es uno de los aciertos que me ha costado. El libro me ha costado unos cinco años terminarlo.

[46:58]

**Tania:** Fíjate qué Qué buena metáfora. Le regalaste años de vida esa persona que se está quejando.

[48:36]

**Carlos:** Y ahora ¿sabes qué es lo que me dicen?

**Tania:** ¿Qué te dicen?

**Carlos:** Me dicen haz otro libro, como si fuera hacer pan

**Tania:** Sí como si fuera así no no no tiene su tiempo y todo pero la verdad es que sí de hecho sí te hacen del libro y lo leen se van a dar cuenta por ahí incluso de que nos metemos hasta en el refrigerador del Doctor Carlos. Ahí puedes meter la nariz de lo que hay en su alacena, en su despensa y en su refrigerador Así que no digo más está muy completo muy bueno y aquí o nos vamos a despedir.

Pero bueno como ha sido de lo más interesante esta charla Carlos y yo nos vamos a quedar hablando sobre otros mitos de la alimentación voy a escribir todo lo que conversamos junto con el enlace para que puedan obtener el libro.

Y seguramente tú conoces a alguien que necesita aprender todo lo que hablamos en esta charla sí que comparte por favor y gracias a ti Carlos por tu tiempo y atención.

**Carlos:** A ti Tania, hasta siempre.

**Tania:** Nos vemos en el próximo episodio.

**Si te encantó la entrevista con Carlos Casabona ve a [habitualmente.com/tueligesloquecomes](https://habitualmente.com/tueligesloquecomes) y deja tu comentario: *¿cuál fue la principal enseñanza que aprendiste en esta charla o si tienes alguna pregunta sobre alimentación familiar infantil?***