

Julio Basulto

Prólogo del pediatra Carlos González

MAMÁ

C  ME

SAN 

Epílogo de Eva Hache

Alimentación saludable  
en el embarazo y la lactancia

# Mamá come sano

JULIO BASULTO

[www.megustaleerebooks.com](http://www.megustaleerebooks.com)

*A las cuatro mujeres más sanas (y bonitas) del universo:  
Olga, María, Ana y Clara*

Todo tiene quien todo da.

EL ÚLTIMO DE LA FILA,  
«En mi pecho»

## Prólogo

Triste anda últimamente la nutrición humana, asediada de un lado por una publicidad implacable al servicio de una industria formidable, y del otro por una legión de pseudoexpertos que proponen dietas a cuál más caprichosa en libros que, a veces, copan las listas de best sellers (pero no por mucho tiempo, pues pronto aparece una nueva dieta que dice todo lo contrario, ¡y además la siguen en Hollywood!). La dieta mediterránea de la que tanto nos enorgullecíamos va en franco retroceso ante la avalancha de aperitivos salados, congelados grasientos y postres lácteos. Los platos contundentes que antes se reservaban para muy contadas celebraciones ocupan ahora nuestras mesas casi a diario; muchos dejan correr el agua que no han de beber, pues prefieren beber cualquier otra cosa, mejor con azúcar, y algunos parecen creer que un alimento no puede ser sano, lo que se dice sano, si nuestros abuelos ya lo comían o si no viene de algún país lejano o de alguna cultura ancestral.

Es por ello cada vez más conveniente contar con un nutricionista de confianza como Julio Basulto, que basa sus recomendaciones en datos científicos; que no nos «regenera», ni nos «detoxifica», ni siquiera nos «energiza»; que no promete la salud sin mácula, la felicidad sin culpa, la delgadez sin esfuerzo ni la vida eterna.

La dieta de la embarazada y de la madre que lacta debe

ser, básicamente, normal. La misma dieta sana que debería disfrutar todo el mundo, hombres y mujeres, con hijos o sin hijos, pero de la que nos hemos ido apartando. No se trata, pues, de hacer un «sacrificio» durante unos meses para luego volver a comer patatitas y refrescos, sino de dejar de sacrificarnos, dejar de sacrificar nuestra salud en el altar de la moda y de la publicidad, y aprender a comer normalmente el resto de nuestras vidas. Porque lo que de verdad va a influir a largo plazo en la salud de nuestros hijos no es lo que hemos comido durante el embarazo (que influye solo un poco) ni lo que comemos durante la lactancia (que no influye casi nada), sino los hábitos que adquirirá comiendo a nuestro lado durante los próximos veinte años o más. Nuestra forma de comer ya no nos afecta únicamente a nosotros; tenemos también la responsabilidad de ser un buen modelo para nuestros hijos.

CARLOS GONZÁLEZ, pediatra

## Introducción

Al fin y al cabo, actuar sobre la realidad y cambiarla, aunque sea un poquito, es la única manera de probar que la realidad es transformable.

EDUARDO GALEANO

Aunque existen grandes intereses para convencernos de lo contrario, ni el embarazo, ni el nacimiento del bebé ni la lactancia son una enfermedad. Por desgracia, consiguen convencernos de ello en no pocas ocasiones, lo que genera no solo multitud de mujeres sobremedicadas, también multitud de mujeres sobrepreocupadas. Hay embarazadas que se pasan los nueve meses con un nudo en la garganta que se va estrechando conforme pasan los días. Deben de sentirse la indefensa protagonista de una película de terror.

Otras mujeres, sin embargo, protagonizan películas donde la norma es el desenfreno. La clave es el *carpe diem*, por lo que lo único que debe preocuparles es cambiar a tiempo el estilo del baile cuando el disc-jockey pinche una nueva «canción». «Si a mí me sienta bien el alcohol, ¿por qué iba a sentarle mal al bebé que llevo dentro?» «Sigo fumando para que se vaya acostumbrando a lo bueno.» Me



encantaría decirte que acabo de inventarme las frases anteriores... pero no es así.

La mayoría, por suerte, están entre dos aguas. Sea como fuere, el embarazo y la lactancia son dos procesos fisiológicos; tan fisiológicos como dormir. Lo lógico es pensar que no será necesario recurrir a sofisticadas técnicas para que tales procesos funcionen bien. Basta con no hacerlo demasiado mal.

Tiene mucho sentido preocuparse por comer bien en el embarazo y en la lactancia. Tiene sentido y tiene, sobre todo, mucha lógica. Una buena alimentación es, sin lugar a dudas, una buena medida preventiva antes, durante y después del embarazo, que influirá tanto en la salud de la madre como en la del bebé. Pero una cosa es preocuparse y otra, angustiarse. Comer muy saludablemente no va a evitar toda enfermedad conocida en nuestra descendencia. La genética y el azar juegan en nuestra contra, y ni siquiera enfermedades como la obesidad están cien por cien relacionadas con la alimentación. Los fármacos, la economía familiar, el entorno escolar, laboral o social, nuestra infancia y un largo etcétera influyen en el riesgo de presentar obesidad. Algo así sucede con la alimentación de la madre en la gestación y mientras amamanta al bebé.

Es más, creer que la nutrición es el santo grial que protegerá a nuestros retoños de todos los males nos hace presa fácil de innumerables «curanderos» que nos guiarán por la senda equivocada, siempre tras aflojar unos cuantos euros contantes y sonantes. Es muy parecido a lo que le ocurrió a Ariel, la protagonista de *La Sirenita*, hasta el punto de que la película parece basada en hechos reales. En el momento

en el que Ariel quiere algo irrealizable (unas piernas), aparece alguien que se lo ofrece: la malvada Úrsula. También sucede así en nuestro caso: cuando creemos que es posible conseguir, por ejemplo, la delgadez sin esfuerzo, surge de la nada un ostentoso charlatán cantando «sus deseos son órdenes». Bajo el brazo lleva, justo al ladito de la cuenta, la respuesta a nuestras plegarias: la dieta definitiva o la cápsula milagrosa. Sin prestar atención a la suma, firmamos velozmente el negocio.

La irresponsable Ariel también firma el pergamino que le tiende, con su violenta mano, la ya sonriente Úrsula. En él se recogen las condiciones del trato: tener piernas a cambio de perder la voz. Qué gran metáfora, que refleja justamente lo que sucede cuando caemos en una trampa que nosotros mismos nos hemos tendido: enmudecemos para silenciar que, en el fondo, somos cómplices del agravio.

Lo cierto es que si bien nosotros no perdemos la voz (aunque quizá sí la de la conciencia), podemos perder la salud. Es la letra pequeña que no aparece en el «contrato». Si yo quisiera que este libro fuera un superventas estaría prometiendo una receta mágica. Te garantizaría un embarazo «a la primera», sin una sola náusea durante los nueve meses, que finalizase en un parto sin dolor, del que naciera un bebé con la salud de un semidiós.

Llegados a este punto, debo confesarte que este no es un libro de menús, así que no hallarás en estas páginas un plato para cada semana del embarazo o de la lactancia. Tampoco encontrarás fórmulas para «despertar el amor», listados de alimentos para la fertilidad, nutrientes que aseguran un embarazo «libre del mal» o plantas medicinales u

otros mejunjes y potingues de nombres impronunciables con fantásticas propiedades, para que produzcas litros de exquisita leche materna. Explico esto en la introducción por si aún estás a tiempo de devolver el libro a la tienda y localizar otro que cumpla con tus expectativas. Te sugiero que busques en la portada frases como «éxito garantizado», «descubrimiento científico», «antiguos remedios», «la dieta del doctor X», «el método de la doctora X», «el sistema naturista de X», «la revolución dietética de X», «la alimentación del maestro cósmico X», «luce tipazo tras el parto», u otros lemas similares.

¿Todavía no has devuelto el libro? Pues paso a formularte una pregunta: ¿crees que te alimentas de forma saludable? Hay tres posibles respuestas:

- Sí.
- No.
- No lo sé.

Si al finalizar la lectura de este libro, te parece que deberías cambiar tu respuesta, es que han servido de algo las horas de sedentarismo insano que le voy a dedicar a las hojas que están por venir. En realidad, hay más respuestas posibles, ahora que lo pienso. Las redes sociales o mi participación en estudios en los que se envían cuestionarios a voluntarios me han mostrado que la capacidad de réplica del ser humano excede los límites de la lógica, por lo que uno se encuentra de vez en cuando respuestas como: «¿Y a usted qué le importa?» «¿Le pagan por preguntar esta tonte-

ría?» o «Pregúntemelo después de que me coma este helado».

Quiero aprovechar para recomendarte que si un profesional sanitario *no* te ha pautado una vitamina, un mineral o un suplemento dietético (no digamos un fármaco), es mejor que no te lo tomes. Y si te desaconseja, *de manera justificada*, algo de lo que hayas leído aquí, no descartes que él tenga razón y yo no, sobre todo si han pasado unos años desde la edición de este libro. Mi objetivo no es que hagas acto de fe con lo que digo. Quiero que tengas espíritu crítico, que adquieras criterio y que dudes de los autodenominados expertos. Y eso incluye a aquellos que te dicen que tienes que dejar llorar a tu hijo para que duerma o a los «expertos» que proponen un «método para que tu hijo te haga caso a la primera» (sic). Y eso, desde luego, me incluye a mí que, por cierto, en lo único en lo que soy experto es en querer a mi familia. Aunque intento que los datos sean muy rigurosos<sup>1</sup>, y contrasto lo que escribo con diversos colegas expertos en distintas disciplinas relacionadas con la salud pública, la nutrición es una ciencia en un lento pero constante movimiento.

Si no te fías del criterio de tu médico (lamentablemente, no todos los médicos son fiables), pide una segunda opinión... médica. Si preguntas en una herboristería «¿Tienen algo para el embarazo?», antes de que hayas acabado la frase puede que estés pagando una hierba con potenciales efectos adversos. Es poco probable (no imposible) que en una farmacia te den algo peligroso para tu salud, pero sí es posible que te encasqueten algo que no está justificado que te tomes, que carece de evidencias científicas que lo

avalen y que encima no es barato. Clama al cielo entrar en una farmacia y verse rodeado por decenas de productos carísimos, inútiles y con falsas declaraciones de salud.

En todo caso, no conviene, en el embarazo o en la lactancia, ir a la deriva y dar crédito a los muchos y contradictorios mensajes que nos rodean. Dice Juanjo Cáceres en su recomendable libro *Consumo inteligente*, que ser crédulos es nuestra «posición por defecto». Ojalá que las siguientes líneas sirvan para aumentar tu escepticismo. Si además mejoran tu salud o la de los tuyos, aunque sea una pizca, me alegraré mucho.

# 1

## La alimentación saludable la forman alimentos saludables, no «nutrientes saludables»

Como consumidores, salimos ganando cuando pensamos más en términos de alimentos que de nutrientes. Por el contrario, las empresas obtienen mejores resultados si hablan de nutrientes en lugar de, simplemente, alimentos.

JUANJO CÁCERES, *Consumo inteligente*

### AMAR LA TRAMA MÁS QUE EL DESENLACE

En los próximos capítulos me centraré de lleno en las particularidades de la alimentación de la mujer embarazada o que da el pecho. Sin embargo, creo que antes es necesario describir las características que tiene (y que no tiene) una dieta sana. Por si se te pasa por la cabeza saltarte este capítulo, te recuerdo lo que dice el refrán: «No dejes camino por coger vereda, que crees que adelantas pero rodeas». Este otro también viene al pelo: «Vísteme despacio, que tengo prisa», que en lengua inglesa es común escuchar en esta

otra forma: «*More haste, less speed*» («A más prisa, menos velocidad»). Puede que no te persuadan los refranes por aquello de «gente refranera, gente embustera». Si te contestara con «gente de refranes, gente de verdades», posiblemente tampoco te convencería, y por eso he utilizado, para titular este apartado, el verso «amar la trama más que el desenlace» del grandísimo cantautor (y médico) Jorge Drexler. Vayamos pues con la trama.

## NO DA IGUAL LA *DÍAITA* QUE SIGAS

La salud, en todas las etapas del ciclo vital (como en el embarazo y la lactancia), no depende tanto del médico, del número de fármacos, de «plantas medicinales» o de «quemagrasas» que tomemos, ni mucho menos del número de regímenes dietéticos milagrosos, «depurativos» y estafalarios que hagamos, sino de una palabra llamada «dieta», que proviene del término griego *díaita*. Para los griegos, la dieta se refería a la regulación de los hábitos de vida en general, incluyendo los alimentarios. Así, de acuerdo con esta sana y ancestral perspectiva, no podemos ignorar que el tabaco, la mala alimentación, la inactividad física y el alcohol causan la mayor parte de los fallecimientos en nuestro país, ni que los malos hábitos se están globalizando. «La rápida urbanización y la globalización de los estilos de vida insanos, entre otros motivos, están determinando nuestra salud», dijo en septiembre de 2012 la doctora Margaret Chan, directora general de la Organización Mundial de la Salud (OMS).