

Julio Basulto

# SE ME HACE BOLA

Cuando no comen  
como queremos  
que coman

Prólogo del pediatra  
Carlos González



¿Qué hacer cuando nuestro hijo come menos de lo que querríamos? ¿Debemos demorar la incorporación de alimentos potencialmente alergénicos? ¿Cómo lidiar con la atractiva y omnipresente oferta de alimentos superfluos y procesados? ¿Qué hacer para prevenir la cada vez más frecuente obesidad infantil?

Utilizando una visión holística de la alimentación y analizándola desde diferentes prismas, Julio Basulto ha escrito una guía sencilla y efectiva, a la vez que científicamente documentada, para que los niños se alimenten de forma saludable. No se trata de «inculcar», «coaccionar» o «imponer», sino de incorporar dentro de casa un patrón de dieta sana para que nuestros hijos aprendan con el ejemplo. Además, este manual responde con rigor y cercanía a todas las dudas sobre alimentación que pueden tener los padres hoy en día.

# Índice de contenido

[Cubierta](#)

[Se me hace bola](#)

[Prólogo](#)

[Presentación](#)

[Nota del autor](#)

[1 Alimentación infantil y salud ¿tienen algo que ver?](#)

[LA ALIMENTACIÓN ES TRASCENDENTAL PARA LA SALUD DE TUS HIJOS](#)

[LA «LISTA DE BASULTO» Y LA DIETA VARIADA](#)

[¿CON QUÉ RIEGAS LAS PLANTAS?](#)

[NO LES INSISTAS PARA QUE COMAN SALUDABLEMENTE EL RÍO DE LA SALUD INFANTIL](#)

[LOS DOS MANDAMIENTOS: NO NEGAR, NO OFRECER](#)

[NO ESTOY TAN LOCO \(O SÍ, PERO NO ESTOY SOLO\)](#)

[2 Alimentación desde el nacimiento hasta los seis meses](#)

[PRIMER SUMANDO: AMAMANTAR HASTA LOS SEIS MESES](#)

[Amamantar es lo «recomendado»](#)

[Amamantar no es algo de «hippies perroflautas» \(ni de científicos\)](#)

[Enumerar los beneficios de la lactancia materna no funciona](#)

La madre que no da el pecho es tan buena madre como las demás. La que lo da, también

¿Por qué no damos el pecho?

Evaluación de peso y talla: hostil a la lactancia exitosa

Razones médicas aceptables para el uso de sucedáneos de leche materna

Alimentación de la madre que amamanta

Últimas reflexiones

SEGUNDO SUMANDO: DE FORMA EXCLUSIVA

Sobre la formación de los profesionales sanitarios

La polémica de la ESPGHAN y los cuatro meses

Ni agua, ni zumos ni infusiones

En resumen

TERCER SUMANDO: A DEMANDA

3 Alimentación desde los seis meses hasta los dos años

LA FRASE MALDITA

DESDE LOS (APROXIMADAMENTE) SEIS MESES HASTA EL AÑO (TAMBIÉN APROXIMADAMENTE):

¿Cuándo está preparado un bebé para ingerir comida?

El mito: padres excesivamente prudentes

La realidad: padres (o sanitarios) excesivamente imprudentes

Definiendo la alimentación complementaria

¿Qué alimento incorporo primero?

Alimentos a priorizar o a limitar

[Los lácteos en el período de alimentación complementaria](#)

[Bebés amamantados a demanda](#)

[Bebés amamantados, pero poco, o bebés no amamantados](#)

[Sugerencias para alimentar a nuestro bebé](#)

[«Baby-led weaning»: porque una imagen vale más que mil palabras](#)

[ALIMENTACIÓN A PARTIR DEL AÑITO](#)

[Apetito: errático e impredecible](#)

[Si no toma fruta, ¿le doy zumo?](#)

[¿Y si no come nada de verdura?](#)

[Sobre los lácteos](#)

[SUSTANCIAS DE RIESGO EN DETERMINADOS ALIMENTOS](#)

[Pez espada, tiburón, lucio, atún rojo o conservas de atún \(mercurio\)](#)

[Cabeza del marisco y cuerpo de cangrejo o crustáceos similares a él \(cadmio\)](#)

[Espinacas y acelgas \(en función de la dosis\).\(nitratos\)](#)

[Animales cazados con munición de plomo.\(plomo\)](#)

[CALENDARIO DE INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS](#)

[4 Alimentación en niños mayores de dos años y adolescentes](#)

[DESDE LOS DOS AÑOS HASTA LA ADOLESCENCIA](#)

[Otra «frase maldita»](#)

[Alimentación como los adultos... sanos](#)

[El binomio más eficaz para que coman saludablemente](#)

[Peculiaridades dietético-nutricionales en mayores de dos años](#)

[Calorías](#)

[Grasas saturadas](#)

[Calcio](#)

[Alimentos y bebidas con azúcar](#)

[Fibra](#)

[La publicidad y el Código PAOS](#)

[Omega-3](#)

[Recomendaciones para mayores de dos años](#)

[ADOLESCENTES](#)

[Consideraciones preliminares](#)

[Unas cuantas sugerencias](#)

[Alcohol, capítulo aparte](#)

[5 «Se me hace bola.» Cuando no comen como queremos que coman](#)

[LA ALIMENTACIÓN INFANTIL NO ES UN CASTILLO DE NAIPES](#)

[¿CRECE PORQUE COME, O COME PORQUE ESTÁ CRECIENDO?](#)

[PESTAÑO Y «MALCOMIMIENTO»](#)

[ENTENDAMOS LA «NEOFOBIA»](#)

[EN EL COLEGIO ¿COMEN MEJOR?](#)

[DESAYUNO, MERIENDA Y PICAR ENTRE HORAS](#)

[VERDURA QUE SE HACE BOLA](#)

[LA CARNE SUELE HACERSE BOLA. OTRA RAZÓN PARA](#)

[NO ABUSAR DE ELLA](#)

[¿DEBO RESPETAR EL APETITO DE MI NIÑO CON OBESIDAD?](#)

[FRASES O PALABRAS QUE «MALNUTREN» A TU HIJO](#)

[RESPONSABILIDAD COMPARTIDA](#)

[SER RESPETUOSO NO ES «MALCRIAR»](#)

[Epílogo](#)

[Agradecimientos](#)

[Anexo 1 Análisis de situación de las terapias naturales](#)

[Anexo 2 Recomendaciones para el consumidor de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición: crustáceos, pescado y hortalizas](#)

[RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE CRUSTÁCEOS](#)

[PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN AL CADMIO](#)

[RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO PARA](#)

[POBLACIONES SENSIBLES DEBIDO A LA PRESENCIA DE](#)

[MERCURIO](#)

[RECOMENDACIONES DE CONSUMO POR LA PRESENCIA](#)

[DE NITRATOS EN HORTALIZAS](#)

[Anexo 3 Aclaraciones sobre el contenido en mercurio del pescado](#)

[Anexo 4 Tratamiento dietético de la alergia a la proteína de leche de vaca en la infancia](#)

[Anexo 5 ¿Puede considerarse el zumo de frutas una ración de fruta?](#)

[DECLARACIÓN DE POSTURA](#)

[DEFINICIÓN Y ESTUDIO DE LOS TÉRMINOS](#)

[DISCUSIÓN DE LOS MOTIVOS QUE JUSTIFICAN LA PRESENTE DECLARACIÓN DE POSTURA. Evolución del consumo de frutas y de zumos de frutas](#)

[Anexo 6 Pasos a seguir si el bebé se ahoga con un objeto o alimento](#)

[Anexo 7 Informe de la AESAN sobre el riesgo asociado a la presencia de plomo en carne de caza silvestre en España](#)

[Anexo 8 Publicidad de alimentos y bebidas para niños](#)

[Anexo 9 Suplementos dietéticos o complementos alimenticios](#)

[Anexo 10 Alimentación y nutrición en niños pequeños](#)

[Anexo 11 El alcohol, responsable de miles de casos de cáncer en Europa](#)

[Bibliografía](#)

[1. ALIMENTACIÓN INFANTIL Y SALUD ¿TIENEN ALGO QUE VER?](#)

[2. ALIMENTACIÓN DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS SEIS MESES](#)

[3. ALIMENTACIÓN DESDE LOS SEIS MESES HASTA LOS DOS AÑOS](#)

[4. ALIMENTACIÓN EN NIÑOS MAYORES DE DOS AÑOS Y ADOLESCENTES.](#)

[5. «SE ME HACE BOLA.» CUANDO NO COMEN COMO QUEREMOS QUE COMAN](#)

[Sobre el autor](#)

[Notas](#)

Al pediatra Carlos González, porque no sé «qué  
cosa fuera» mi vida sin sus textos.  
Al pediatra Luis Ruiz, por la salud.  
Y a Edu Baladia, Juanjo Cáceres y Maria Manera  
por dar sentido a la palabra «amigo».

Cuida de mis sueños,  
cuida de mi vida.  
Cuida a quien te quiere,  
cuida a quien te cuida.  
[...]

No maltrates nunca mi fragilidad,  
yo seré la imagen de tu espejo.

PEDRO GUERRA  
y JORGE DREXLER,  
**«Cuidame»**

## Prólogo

Hoy (cuando escribo este prólogo) es primero de julio. Pero este no es el primero de Julio, sino su tercer libro, si no me he descontado. Primero se cargó las dietas en *No más dieta*, y luego, en *Secretos de la gente sana*, nos recordó que la salud en realidad no tiene tanto secreto. Que bien están los medicamentos y las dietas para quienes los necesitan, para los enfermos, pero las personas sanas, como norma general, ni siguen una dieta ni toman pastillas. Que una buena alimentación no consiste en reunir los productos más exóticos (y caros) de los cinco continentes, alimentos siempre llenos de «propiedades», sino en comer un poco como comían nuestros abuelos. La famosa dieta mediterránea, que es lo que cocinaba nuestra bisabuela cuando ningún experto le decía lo que tenía que cocinar.

En este nuevo libro, Julio Basulto aborda, con su habitual rigor, el tema de la alimentación infantil. Y es preciso aclarar el término «rigor», no vayan los lectores a pensar que encontrarán aquí esos «rigores» tan frecuentes en otros libros, los 50 g de pollo «hervido o a la plancha», la papilla de 200 ml, la ternera los martes y los jueves, la fruta a las cinco de la tarde, «y que se lo acabe todo». Muchas familias españolas sufren ansiedad, angustia y desesperación al intentar seguir unas normas obsesivas, y muchos bebés sanos están sometidos a una dieta mucho más estricta que la de cualquier adulto enfermo. Pues a ningún hipertenso, obeso o diabético le dicen que ha de tomar «media pera, medio plátano, media manzana y media na-

ranja, a las cinco de la tarde». Los enfermos, los que de verdad necesitan que un especialista les pauté una dieta, pueden elegir la fruta que más les guste y comerla cuando más les apetezca. No, el rigor de Julio Basulto es rigor científico, la determinación de buscar pruebas y estudios en que basar sus consejos. El rigor científico conduce a dar muy pocos consejos, y es lo más alejado, por tanto, de las dietas rigurosas.

Por suerte, como nos demuestra Julio, el rigor científico tampoco está reñido con la lectura amena. Encontrará en este libro muchos datos interesantes, algunos consejos razonables, y muchos argumentos para no obligar nunca, nunca, nunca a su hijo a comer.

CARLOS GONZÁLEZ

## Presentación

¿Cómo es que, siendo tan inteligentes los niños, son tan estúpidos la mayor parte de los hombres? Debe de ser fruto de la educación.

ALEXANDRE DUMAS (hijo)

Érase que se era una niña llamada Carolina que, con sus cuatro añitos, sabía jugar perfectamente a un juego online desde el ordenador de casa. Era, en aquel momento, su favorito: vestir, acicalar y maquillar a niñas con rasgos orientales. Pese a que las instrucciones estaban en chino (u otra lengua asiática), ella se desenvolvía con magistral soltura, a base del inmarcesible método «ensayo-error» (luego volveré sobre este interesante método). Era una de tantas lecciones que nos dan los niños a los que nos auto-denominamos adultos, y que no somos más que meros aprendices. Creemos que sin nuestra ayuda no conseguirán crecer y aprender, pese a que nos demuestran lo contrario una y otra vez. El caso es que era un gusto ver con qué naturalidad jugaba y se divertía en una pantalla salpicada de caracteres indescifrables.

Pero cierto día Carolina descubrió el alfabeto, y la cosa cambió. Aprendió las vocales y la mayoría de las consonantes; supo leer, feliz, su propio nombre y el de sus dos hermanos; y estaba aprendiendo a escribir palabras cortas, como «papá» y «mamá». Todo era maravilloso hasta

que volvió al ordenador a pasárselo bien con su juego preferido, vistiendo a preciosas niñas chinas a la moda (a su propia moda, quiero decir), y algo nuevo ocurrió. Le invadió una imprevista frustración: no entendía ni una palabra de las instrucciones del juego. Esas en las que nunca antes había reparado, por mero (incluso diría «saludable») desconocimiento, la bloqueaban ahora como una muralla insalvable.

—¿Qué pone aquí?

—Pues no lo sé, cariño. —El chino (si es que eso era chino) nunca ha sido el fuerte de sus papás.

—Son las instrucciones, ¿verdad? —preguntó.

—Sí, amor, son las instrucciones, pero tú ya sabes jugar —respondieron sin dudar mamá y papá.

—No, no sé jugar.

—Sí, bombón, claro que sabes jugar. ¡Has jugado un montón de veces!

—Pues no sé, no me acuerdo.

La misma Carolina que había aprendido ella solita a jugar sin necesidad de instrucciones —de las que no conocía ni su existencia— al saber de ellas se sintió acorralada ante la posibilidad de hacer algo mal, de no utilizar todos los posibles recursos del juego, de no saber cuáles eran los botones adecuados, etc.

¿Por qué este rollo sobre un pequeño drama familiar de una niña desconocida, pero real y brillante como el sol que nos ilumina? Porque a nosotros nos pasa algo parecido con las «instrucciones concretas» para criar a nuestros hijos. Si nos dan pautas que detallan punto por punto qué hacer ante cada situación podemos bloquearnos, como Carolina, cuando sin conocerlas nos iba estupendamente bien. Por eso no las encontrarás en este libro. Hay algunas orientaciones, opiniones, reflexiones, pero sobre todo hay consejos para contrarrestar los efectos negativos de saber que existen instrucciones, o de tropezar y caer en las instrucciones equivocadas (que las hay, lamentablemente).