



## Crítica de Libros

### A COMER TAMBIÉN SE APRENDE

Autor: José Manuel Moreno  
Ediciones Palabra. 2024. Madrid  
Portada: pasta blanda  
160 páginas

Actualmente existe mucha información sobre la alimentación de la población general. Sin embargo, es llamativo que el conocimiento de lo que debe ser la alimentación saludable para la población sana ha surgido después del conocimiento de lo que deberían comer personas enfermas o con riesgos nutricionales (embarazo, lactancia, vejez, etc.), ya que hasta mediados del siglo XX no se hacían estudios en la población sana. Esto ha ocurrido especialmente en la población infantil: los libros de texto pediátricos antiguos no abordaban la alimentación del niño sano en general y menos aun englobándola en un contexto en el que se incluyeran particularidades como las diferentes edades, contexto familiar y escolar, etc.

Afortunadamente en los últimos decenios ya han aparecido numerosos libros que abordan la alimentación infantil prácticamente desde todos los puntos de vista. Esta proliferación de textos ocurre por estar escritos por muy diferentes profesionales de la salud (pediatras, nutricionistas, dietistas, epidemiólogos, etc.) y están destinados a diferentes profesionales de la salud, a padres, maestros, responsables de comedores escolares, etc. Por ello se hace difícil escoger qué libros pueden ser más prácticos destinados a los padres que son los primeros responsables de la alimentación de sus hijos sanos.

En este contexto sociológico se publica el libro *A comer también se aprende* del Dr. J. M. Moreno que ofrece una visión muy original de cómo explicar a los padres la alimentación de sus hijos. El autor, experto nutricionista pediátrico con amplia experiencia asistencial, expone de manera clara la alimentación



infantil, especialmente del niño pequeño. El libro tiene 13 capítulos, los 5 primeros versan sobre los aspectos más básicos de la alimentación del niño pequeño (alimentación periconcepcional y del embarazo, importancia de los primeros mil días, lactancia materna, alimentación complementaria, etc.); el resto de capítulos tienen como objetivo aspectos menos estudiados en otros textos, como son la influencia de los padres en las comidas de sus hijos, comer en familia, importancia del desayuno y de los

comedores escolares, enfoque frente a situaciones en las que la alimentación puede tener relación con determinados síntomas (regurgitaciones, cólicos, estreñimiento, etc.), repercusiones de las diferencias culturales, la importancia de una alimentación sostenible desde el punto de vista medioambiental, la repercusión del juego y la actividad física en el contexto de vida sana. Cada capítulo tiene una introducción teórica básica muy comprensible a la que siguen una serie de preguntas extraídas de las que hacen los padres en una consulta habitual y sus correspondientes respuestas, las cuales, en ningún caso, son categóricas y sí muy explicativas. Para hacer una más amena lectura en todos los capítulos se exponen curiosidades bajo el epígrafe "Sabías que", así como tablas y figuras que facilitan la lectura.

Quizás lo más destacable de este libro es el material elaborado por el equipo de dietistas y nutricionistas de la Clínica de la Universidad de Navarra en Madrid presentado como códigos QR en los que se muestran vídeos con recetas, trucos culinarios, consejos, etc. Todo ello muy bien explicado. Quizás en una próxima edición de este libro este apartado debería ampliarse porque es sumamente útil.

Dr. Jaime Dalmau  
*Exjefe de Sección. Unidad de Nutrición y Metabolopatías.  
Hospital Infantil La Fe. Valencia*