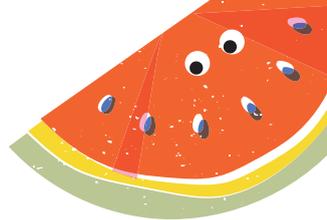


M.^a LUISA
FERRERÓS



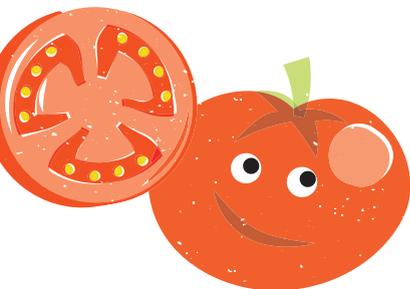
Con la colaboración de la Dra. Victoria Revilla



**DIME
QUÉ COME
Y TE DIRÉ
CÓMO
SE PORTA**



Cómo mejorar el comportamiento
infantil a través de la alimentación



 Planeta



**M.^a LUISA
FERRERÓS**

Con la colaboración de la Dra. Victoria Revilla

**DIME
QUÉ COME
Y TE DIRÉ
CÓMO
SE PORTA**

**Cómo mejorar el comportamiento
infantil a través de la alimentación**

 Planeta

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Maria Lluïsa Ferrerós Tor, 2024

© María Victoria Revilla Sánchez, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorialplaneta.es

www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior: © Freepik, © Dímeloengráfico

Diseño y maquetación: Dímeloengráfico

Primera edición: junio de 2024

Depósito legal: B. 8.728-2024

ISBN: 978-84-08-28914-2

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España



ÍNDICE

Introducción, 11



1

Lo que comimos nos convirtió
en lo que somos, 15

2

Por qué los niños deben comer
(casi) de todo, 33



3

El cerebro también
se encuentra en el intestino, 75



4

Cómo afecta el dulce
a la conducta infantil, 87





5

Falsas creencias sobre la alimentación infantil
(como el miedo a la grasa), 107

6

La conducta es consecuencia de su
alimentación: cómo detectarlo, 141



7

«Cuando mi niño
no me come», 169



8

Menús equilibrados para reconducir
el comportamiento infantil, 189

Agradecimientos, 245

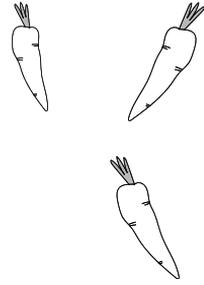
Bibliografía, 247





LO QUE
COMIMOS
NOS CONVIRTIÓ
EN LO QUE SOMOS





Puede que te preguntes por qué viajamos tan lejos en el tiempo para explicarte los motivos por los que tu hijo tiene problemas con la comida o se porta mal cuando menos te lo esperas. Debemos comprender que la evolución del cerebro humano se debe, en parte, a los diferentes cambios de la alimentación. Cambios que se han dado a lo largo de millones de años, que nos han convertido en lo que somos y, lo más importante, que han definido lo que verdaderamente necesitamos a la hora de alimentarnos. A veces hay que ir tras las huellas de nuestros orígenes para encontrar algunas respuestas sobre lo que vivimos hoy.

Desde nuestros ancestros homínidos de hace millones de años hasta nosotros, la alimentación ha desempeñado un papel crucial en la evolución de nuestra especie.



Los primeros humanos eran cazadores y recolectores y se veían obligados a moverse para conseguir sustento, puesto que dependían de una alimentación basada en carne, animales acuáticos, frutas, verduras y raíces. Estos les proporcionaban proteínas, grasas y carbohidratos esenciales para el crecimiento y la supervivencia, aunque también pasaban por grandes periodos de carestía.

Aquel mundo no era fácil para subsistir, pero si estamos aquí es porque nuestros antepasados lo lograron.

Si hablamos de la historia del hombre y su relación con la alimentación, hemos de destacar dos hitos (muy separados en el tiempo) que marcaron cambios muy significativos y que ayudaron a la evolución y la mejora de la especie humana.

1. La invención de la agricultura. Los seres humanos comenzaron a cultivar granos como el trigo, el arroz y el maíz, lo que supuso una alimentación más rica en carbohidratos. Sin embargo, esto también tuvo nuevas implicaciones, como una mayor dependencia de ciertos cultivos y la aparición de enfermedades relacionadas con deficiencias nutricionales, ya que podían ser dietas poco variadas y pobres en alimentos de origen animal (tanto acuático como terrestre). Esta última consecuencia nos pone sobre la pista de una de las ideas que defendemos en el libro. Lo veréis más adelante.

2. La llegada de la industrialización. Gracias a ella, los rendimientos de los cultivos agrícolas, la ganadería y la pesca hicieron que los países desarrollados tuvieran acceso a mucha más cantidad de comida, más variada y barata. Esto hizo que durante una parte importan-

te del siglo xx alcanzáramos los niveles más altos de crecimiento y salud cerebral en nuestra especie y, en particular, en los niños. Durante la mayor parte del siglo xx, el coeficiente intelectual de nuestra especie no dejó de subir, en parte debido a la alimentación.

Sin embargo, no todo ha sido positivo. Pensemos en cómo se come hoy fijándonos en todo lo que nos ofrecen los supermercados. En las últimas décadas, la alta disponibilidad de alimentos ultraprocesados y la falta de variedad y de alimentos saludables en los menús han hecho que volvamos a poner el foco en la alimentación infantil y en su impacto en el desarrollo intelectual y cerebral.

La industrialización y el acceso a alimentos procesados muy baratos también han hecho que algunas de las dietas más cerebrosaludables y con miles de años de historia, como la dieta mediterránea, se estén abandonando poco a poco.



De nuevo, insistimos en que la historia de la evolución de nuestra especie tiene mucho que ver con nuestra forma de alimentarnos. A continuación, veremos con más detalle por qué y de qué manera lo que comemos ha sido crucial en el desarrollo de nuestro cerebro.

DE DÓNDE VENIMOS PARA SABER DÓNDE ESTAMOS

PASO 1. COMER CARNE



Nuestros parientes más lejanos (de hace más de diez millones de años) comían básicamente fruta y vegetales, de manera similar a como lo hacen hoy otras especies de primates, como los gorilas o los orangutanes. Hace aproximadamente dos millones de años, los primeros homínidos comenzaron a introducir en su consumo carne y médula ósea, rica en grasa. Esto permitió que el sistema digestivo disminuyese de tamaño, facilitando así un considerable aumento del volumen cerebral. La digestión de la carne no necesita un sistema digestivo complicado y esto hace que el organismo ahorre energía durante este proceso.

El ahorro energético y el extra de nutrientes obtenidos de los alimentos de origen animal ayudó a que el cerebro de aquellos primeros homínidos comenzase a aumentar de tamaño considerablemente.



PASO 2. COCINAR CON FUEGO

El siguiente gran paso en la evolución fue la introducción del fuego por parte del *Homo erectus*, que era más grande que sus predecesores –también su cerebro– y dominaba la caza, así como la construcción de herramientas. Al cocinar la carne y el resto de los alimentos que recolectaba, logró asimilar los nutrientes con mayor eficacia y seguramente mejoró la supervivencia y el crecimiento de sus crías.



PASO 3. BUSCAR AGUA...

Y COMER PESCADO



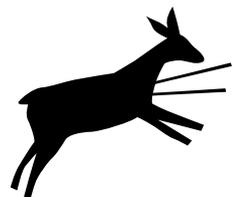
Nuestros ancestros homínidos, que evolucionaron durante millones de años hasta llegar al hombre moderno u *Homo sapiens*, necesitaban agua para sobrevivir, al igual que nosotros. Por ello acampaban y cazaban cerca del agua. La evidencia arqueológica demuestra que, durante los últimos periodos de nuestra evolución, la aparición del hombre moderno y su gran cerebro coinciden con el consumo

de alimentos marinos y de agua dulce, tales como peces de aguas poco profundas, moluscos, crustáceos, tortugas, huevos de pájaros marinos, como las gaviotas, y muchos más. Todos estos alimentos son ricos en nutrientes como el yodo, el zinc, las grasas omega 3 y la vitamina B₁₂, y muy probablemente fueron determinantes en la aparición del gran cerebro del *Homo sapiens*.

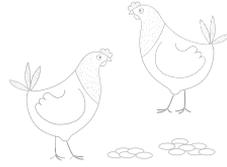
Los humanos modernos cazaban, pescaban, recogían mejillones, berberechos y cangrejos de las playas y, además, recolectaban frutas, raíces y cereales cerca de ríos y lagos. Esto les permitía tener una alimentación rica en los nutrientes y calorías que sus grandes cerebros necesitaban. Eran los llamados cazadores-recolectores.



Pero este modo de vida traía consigo grandes periodos de hambre, debido a la poca predictibilidad de la caza o de la pesca, y exigía un estilo de vida nómada, ya que debían moverse en busca de comida. La esperanza de vida era muy baja y es más que probable que la mortalidad infantil fuese muy elevada.



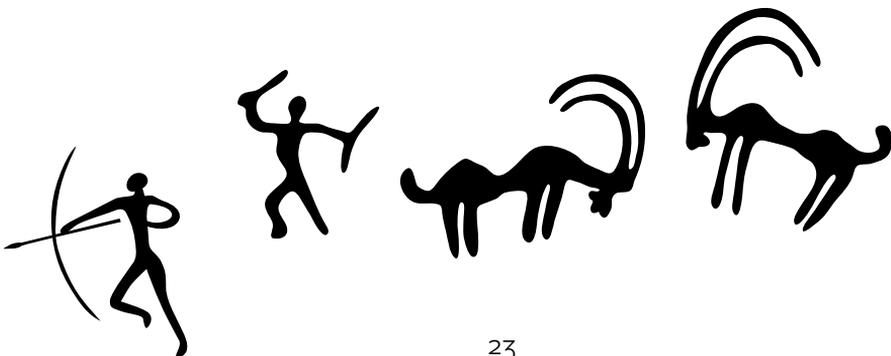
PASO 4. DOMESTICAR CEREALES Y ANIMALES



Más tarde, el ser humano dominó la producción de cereales, como el trigo, el arroz y el maíz, muy ricos en calorías, y la domesticación de animales, como la vaca, la gallina, la oveja, la cabra y el cerdo. Esto le permitió asentarse y crear ciudades, pues sus fuentes de comida eran predecibles (al contrario que la que provenía de la caza y la pesca) y de esa manera no sufría los periodos de hambre de sus predecesores.

Los humanos comenzaron a habitar lugares cercanos a fuentes de agua potable y del mar, puesto que la pesca y la recolección se siguieron manteniendo.

Los europeos modernos somos una mezcla de los cazadores-recolectores que habitaban Europa y los agricultores y ganaderos que vinieron después desde Oriente Medio y las estepas rusas. En cambio, el gran éxito y la capacidad de supervivencia de los agricultores y ganaderos hicieron que los cazadores-recolectores (y su modo de vida) prácticamente desaparecieran, aunque parte de su genoma todavía está con nosotros.





MENSAJE CLAVE

Los humanos modernos somos descendientes en buena medida de aquellos primeros agricultores y ganaderos que comían trigo, queso, carne, manzanas, higos, aceitunas y lechuga; que seguían pescando en ríos y playas y recogiendo setas o moras en los bosques. Todos estos alimentos nos han permitido estar hoy aquí, con una larga esperanza de vida y nuestro gran cerebro, casi tres veces más grande que el del resto de los primates.

UNA NUTRICIÓN PENSADA EN LAS NECESIDADES DE TU CEREBRO

La gran cantidad de energía que consume nuestro cerebro —y sobre todo el de los niños— hace que necesite los alimentos que lo hicieron evolucionar (es decir, la carne,

el pescado y otros productos marinos) estén presentes en nuestro consumo, así como alimentos de origen vegetal, sin los cuales este órgano no se desarrollaría con normalidad.

El cerebro humano está hecho en su mayoría de grasa. Entre el 10 y el 20 % de la grasa de nuestro cerebro es DHA, un tipo de grasa de pescado que nuestro cuerpo puede fabricar solo en cantidades mínimas.



Por tanto, es fundamental que lo alimentemos con ella. Además, el cerebro también necesita otros nutrientes que a su vez se encuentran sobre todo en animales marinos, como el yodo y la vitamina B₁₂, sin los cuales el desarrollo intelectual puede verse gravemente afectado. Pero todo esto ya os lo contaremos con más detalle.

Nuestra propuesta es abogar por la dieta mediterránea, puesto que es muy rica en grasas cerebrosaludables y contiene todos los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo cerebral e intelectual de los niños.



Sin embargo, el consumo de esta dieta —típica de países como España, Grecia, Italia o Portugal— va cayendo en nuestro país, especialmente por parte de los más pequeños, que cada vez comen menos pescado y verdura y más hamburguesas, *pizzas* y bollería industrial. Sería muchísimo mejor para ellos cambiar la merienda de bollería industrial por unas pipas o unas nueces o la cena de hamburguesas o *pizzas* por un plato de merluza a la romana y judías verdes con patatas.

Desafortunadamente, está comprobado que la alimentación de los niños es cada vez más rica en productos procesados y, por tanto, no están recibiendo los nutrientes necesarios para el desarrollo de sus cerebros. Valorar el impacto de estos cambios en la forma de alimentarse durante este periodo no resulta fácil, pero estudios recientes han indicado que podría relacionarse con algunos trastornos mentales y con el incremento en el déficit de atención en los niños.

El cerebro humano necesita distintos nutrientes a medida que envejece, pero la infancia es un momento clave. En la infancia, el cerebro está sumido en auténtica efervescencia de formación de nuevas neuronas y sus conexiones. Además, hemos de tener en cuenta que nuestro cerebro no termina de formarse hasta aproximadamente los veinte años de edad.

Si lo que comen los niños influye en su desarrollo cerebral, también lo hace, en consecuencia, en su comportamiento inmediato y sus funciones cognitivas. Empezar pronto a fomentar la buena alimentación es imprescindible.

CÓMO LA ALIMENTACIÓN INFLUYE EN LA PERSONALIDAD

Todos nacemos con unos rasgos de personalidad característicos heredados. Pero, con las experiencias vitales, lo que comemos y el clima —si estamos expuestos al sol o a la lluvia—, se va construyendo el carácter propio y único de cada uno.

Se han hecho experimentos sobre este tema a partir de las investigaciones de sir Francis Galton, primo de Charles Darwin, que en el siglo XIX ideó las bases del método de los gemelos para discernir la influencia de la genética y el ambiente. En concreto, ya en el siglo XX, se realizó uno muy famoso, el estudio MacArthur, no sabemos si demasiado ético, con hermanos gemelos huérfanos a los que se separó. Uno vivió con una familia nórdica, y el otro, en el sur tropical; con condiciones climáticas opuestas y familias diferentes. Las conclusiones del estudio fueron contundentes: las variables externas, como el estilo de vida, la alimentación, el clima y la educación familiar y escolar, modulan, atenúan o acentúan determinados rasgos del carácter heredado. Y esto es más patente a medida que crecen. En el estudio, en el que se hizo seguimiento de la evolución de los hermanos, se constataron pequeñas diferencias al principio que se fueron agrandando conforme iban creciendo.

Otros hallazgos incipientes sobre epigenética y neurociencia que estudian la plasticidad neuronal también apuntan en esta dirección. El perfil epigenético hace referencia a la capacidad del entorno (clima, alimentación, vínculos afectivos, aprendizajes, etc.) de modelar la activación de los genes, como si se tratara de un interruptor. Esto puede ocurrir tan pronto como durante la gestación, cuando uno de los gemelos está más cerca del corazón materno que el otro, desarrollando así el sentido del oído y construyendo un hilo conductor de memoria emocional con los latidos de su madre. Es decir, el fenotipo puede alterar el genotipo a través de las diversas experiencias vivenciales, tanto la alimentación, pasar tiempo al aire libre, el deporte o el *hobby* que se practique.

Las consecuencias de las diferencias en la alimentación infantil pueden hacer que los niños sean más altos y más desarrollados, pero también afectan a nivel cognitivo y emocional, aportando relevantes variaciones en el carácter y, por tanto, en la personalidad.

El bebé va modulando su carácter desde que nace, con cómo reaccionan los adultos a sus lloros o a su demanda de hambre. Si le hacemos esperar hasta que sea la hora que le toca la toma o le alimentamos a demanda, ya estamos incidiendo en si será un niño impulsivo, impaciente o no. Si se siente saciado o si siempre tiene hambre y llora más, provocará unas reacciones u otras en su entorno. Hay que tener claro que no todos los niños tienen la misma hambre ni la misma necesidad de alimentarse. Hay bebés muy glotonos y bebés inapetentes. Unos necesitan comer cada dos horas y otros cada cuatro, o incluso se quedan

dormidos y se saltan tomas. En estos momentos ya están mostrando su carácter, y las reacciones de sus padres, hermanos, profesores, canguros... (la gente que los rodea) irán modulando o apaciguando su impaciencia, su tenacidad y los rasgos de carácter que perfilan su personalidad. La personalidad se construye a lo largo de la vida. Ya hemos visto que la influencia genética se va diluyendo y van teniendo más peso las vivencias: en primer lugar, las de supervivencia, alimentación y condiciones básicas de vida, y luego, las de apego. Según el psicólogo A. Maslow, las necesidades básicas, como la alimentación y el sueño, son imprescindibles para la formación de la personalidad. Si no se tienen cubiertas, no se puede acceder a la siguiente fase.

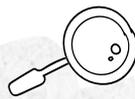


EL DATO



El cerebro necesita mucha energía

El cerebro es uno de los órganos energéticamente más caros del cuerpo humano. En estado de reposo, el cerebro adulto consume entre el 20 y el 25 % de las calorías totales que necesita el organismo. En los niños, este consumo energético es incluso mayor. En reposo, el cerebro de un recién nacido necesita el 50 % de las calorías totales de su cuerpo y, en un niño de cuatro años, puede llegar hasta el 66 %. Nuestro cerebro es capaz de crear grandes cosas y debemos alimentarlo como merece.



¿Por qué los vegetales son tan importantes para nuestro organismo?

Los vegetales han estado presentes en nuestra alimentación desde hace millones de años. De hecho, las plantas contienen nutrientes esenciales para nuestro cerebro que no se pueden obtener de otros alimentos o que solo

encontramos en pequeñas cantidades en los alimentos de origen animal. **Las vitaminas y los minerales, los fitoquímicos y los antioxidantes de las plantas** ayudan a mantener **las células sanas y el cuerpo en equilibrio** para que todo el organismo en general y el cerebro en particular funcionen y se desarrollen correctamente. Además, los alimentos de origen vegetal son claves para el funcionamiento y la salud de nuestra **microbiota intestinal**, que a su vez está íntimamente relacionada con el cerebro, como veremos más adelante.

