

Nerea Cenoz

Nutricionista

“¿Azúcar? Cuanto menos, mejor”

LA NUTRICIONISTA NAVARRA NEREA CENOZ ACABA DE PUBLICAR LA SEGUNDA EDICIÓN DEL LIBRO ‘LOS DULCES MÁGICOS’, UN CUENTO PARA LEER EN FAMILIA Y QUE AYUDARÁ A LOS PADRES A LOGRAR QUE SUS HIJOS QUIERAN COMER SANO. [TEXTO: ELISA JIMENO]

Comer sano, rico y variado es el objetivo de casi todas las familias. Es imposible eliminar los dulces insanos por completo, pero sí se puede aprender a considerarlos como un capricho y solo tomarlos en días especiales. Para promover unos hábitos de alimentación saludable entre los más pequeños se puede aprender a cocinar recetas especiales, apetecibles y saludables. Es lo que propone la nutricionista Nerea Cenoz en su libro *Los dulces mágicos*.

Una buena nutrición es esencial para el desarrollo de un niño. ¿Es un reto de la sociedad actual?

Cuando era solo nutricionista me parecía un reto, ahora que soy madre de dos niños me parece misión imposible. Suena triste, pero ahora mismo es lo que siento, pienso que tiene que ser una lucha individual de cada familia con sus hijos porque la sociedad actual no ayuda nada. Y no me refiero a la cantidad de productos diseñados para niños que no son sanos, sino a todas las situaciones que nos encontramos en el día a día, en las que se les ofrece a los niños este tipo de productos: en la peluquería, carnicería...

¿Cómo pueden ayudar los padres a que sus hijos coman mejor?

Explicándoles por qué hay que comer bien, adaptando siempre lo que se dice a la edad del niño. Si son niños pequeños hablaremos de cosas sencillas: huesos fuertes, correr muy rápido, etc. o explicarles qué les puede pasar si no comen bien, como que

les pueden salir caries, doler la tripa o no dormir bien. Es importante ofrecerles en la mayoría de las ocasiones alimentos saludables y que los padres, abuelos, tíos... sean unos buenos ejemplos alimentándose bien.

¿Enseñarles a cocinar puede ser una buena herramienta?

Sí, los padres pueden ayudar cocinando con ellos. Hacer que se involucren en el proceso hará que prueben diferentes texturas y sabores, y será más fácil que quieran comer lo que han cocinado ellos. Incluso sería bueno decidir qué receta hacer e ir juntos al supermercado para comprar los ingredientes.

¿Como nutricionista cree que lo primero es educar a los padres?

Este es un tema controvertido. Muchas más veces de las que quisiera me encuentro con la respuesta de que *no puede ser tan malo si lo hemos comido toda la vida*, por ejemplo, haciendo referencia a un desayuno de leche con cacao azucarado y galletas. La ciencia avanza y nos ha dicho que el azúcar es malísimo.

Qué problemas se suele encontrar respecto a la alimentación de las familias?

Con los niños no encuentro problemas, los adolescentes ya es otro tema, pero la dificultad viene de las familias. ¿Quién no ha oído lo de *pobre niño que no puede comer tal cosa*? Si los daños que ocasiona la alimentación insana se corrigiese en el momento, como ocurre con las alergias, sería otra cuestión, pero como el mal viene con el paso de los años, las personas no



► La nutricionista Nerea Cenoz ha publicado ‘Los dulces mágicos’.

le dan importancia.

¿Por qué el azúcar es el gran enemigo?

Porque contribuye al desarrollo de enfermedades: obesidad, resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias e incluso diferentes tipos de cáncer.

¿Alternativas al azúcar?

Frutas dulces, frutas deshidratadas, cremas de frutos secos... y hacer recetas saludables e igual de palatables que los productos procesados comerciales.

¿Cuánto azúcar debe tomar un niño?

La OMS dice que 25 g al día como máximo, yo digo que cuanto menos mejor.

Tenemos el paladar acostumbrado a los sabores muy dulces. ¿Se puede reeducar?

Lo tenemos acostumbrado a los sabores muy dulces y muy salados. Sobre este tema hay un artículo muy interesante en [https://biografiadeunplato.com/reeducar-](https://biografiadeunplato.com/reeducar-el-paladar/)

[el-paladar/](https://biografiadeunplato.com/reeducar-el-paladar/).

¿Cómo poner límites a la ingesta de dulces: chucherías, bollería...?

Yo recomiendo y practico el poner un capricho que ellos saben que es insano el sábado y otro el domingo, y que lo elijan ellos. Entre semana lo que cae en sus manos lo guardamos en una bolsa que llamamos *la magia* y a veces el sábado lo que eligen es hacer magia.

En la alimentación infantil, los almuerzos y meriendas siempre traen de cabeza a los padres. ¿Sugerencias?

Empecemos con los clásicos bocadillos, se puede jugar con tipos de pan diferentes: pan de barra, de molde, hogaza, tortillas de las de hacer fajitas, también podemos poner palitos... Siempre en su forma integral y con rellenos de muy buena calidad como pueden ser jamón cocido, serrano, pavo, pollo, cecina, lomo embuchado, salmón ahumado, atún, huevo en tortilla o

La sociedad actual no ayuda a llevar una dieta sana”

cocido, cremas de frutos secos, patés vegetales, aguacate, queso en todas sus formas (en cuña, en lochas, de untar...). También se pueden poner verduras, aceite o tomate para que esté todo jugoso. Seguimos por fruta de temporada, entera o cortada en trozos, todos los frutos secos naturales (siempre teniendo en cuenta la edad y madurez), aceitunas, palomitas de maíz, leche, yogures naturales...

Acaba de publicar *Los dulces mágicos*, con claves y recetas para encontrar alter-

PERSONAL

Fecha y lugar de nacimiento: 10 de mayo de 1977, Pamplona

Formación: Nerea Cenoz es dietista y nutricionista. Su formación es diversa y continua. Se ha formado en temas relacionados con la nutrición para saber qué alimentos consumir en cada momento según las distintas necesidades dietéticas, también en la alimentación relacionada con la psicología, para conocer el comportamiento humano enfocado al ámbito alimentario, y en cocina. Desde 2007 cuenta con su propia consulta en Mutilva.

nativas saludables. ¿Es una forma de educar y aprender a la vez?

Qué mejor manera que aprender cocinando. El sabor dulce no hay que eliminarlo, hay que eliminar o reducir al máximo los productos insanos. Las alternativas saludables son maravillosas pero como todo, consumido con moderación. Por mucho que las manzanas sean saludables no pueden formar por sí solas una alimentación completa.

¿Su receta estrella del libro?

El turrón. Las recetas están hechas para el cuento y las ha elaborado el chef navarro Álvaro Ruiz de Alda.

¿Le gustaría seguir escribiendo más libros sobre nutrición adaptados al público infantil?

No lo descarto, me encantaría uno sobre las verduras y otro de cereales. Estos son unos grandes desconocidos siendo muy saludables y a los pequeños les encantan. ■