

Aitor Sánchez, nutricionista: "No es pizza o nada, había muchas alternativas"

Entrevista con el experto sobre el reparto de menús de Telepizza y Rodilla entre escolares en Madrid



María Dotor 12.05.2020 | 08:42

El nutricionista Aitor Sánchez.

- Gestionando hijos

Desde mediados de marzo los colegios permanecen cerrados y, con ellos, los comedores escolares. Los más perjudicados ante esta situación **son los niños y niñas beneficiarios de las becas de comedor**. Hasta la llegada de la pandemia, la principal comida del día la tenían garantizada. Pero, ¿qué pasaría a partir de entonces con los comedores cerrados? Ante este panorama, todas las Comunidades Autónomas se volcaron para **ofrecer soluciones a las familias de estos menores desfavorecidos**.

Entre las diferentes soluciones que han aportado las 17 comunidades autónomas encontramos la entrega del dinero correspondiente a la beca, la distribución de tarjetas monedero o de alimentos a través de los servicios sociales... Pero, **¿qué ha ocurrido en Madrid?** En esta comunidad se han decantado por ofrecer **menús de Telepizza y Rodilla (días más tarde) a los 11.600 niños beneficiarios de esas becas**.

Las críticas a esta medida no se hicieron esperar. No fueron pocos los ciudadanos que pusieron el grito en el cielo en redes sociales nada más conocerla. Después vino el informe firmado por 17 nutricionistas criticando estos menús. Más tarde se unió el **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas** emitiendo un comunicado. Pero la repercusión mediática definitiva al asunto de los menús se la dio el escrito que le hizo llegar la Gasol Foundation a la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, **expresando "su enorme preocupación ante las medidas adoptadas y sus consecuencias negativas que pueden conllevar en la salud de los niños y las niñas"**.

Todo esto ocurre en un país, España, **en el que el 30% de los niños padecen sobrepeso y obesidad**, siendo los que pertenecen a familias con menos recursos los más impactados por este problema, precisamente los que reciben estos menús como alternativa a las becas.

En este contexto, hemos hablado con uno de nuestros **dietistas-nutricionistas de cabecera, Aitor Sánchez, autor del blog Mi dieta cojea** y de los libros *Mi dieta cojea*, *Mi dieta ya no cojea* y *¿Qué le doy de comer?*.

Aitor, ¿qué efectos sobre la salud tiene haber estado consumiendo dos meses este tipo de productos?

El principal efecto es predisponer a los niños a padecer enfermedades relacionadas con el consumo de comida malsana. Si, además, analizamos el contexto y vemos que estos menús se les estaba dando a niños que son beneficiarios de la beca comedor, que sabemos que provienen de familias con menores ingresos, que justo son las que más consumen ya de por sí este tipo de productos y que mayores índices de obesidad representan, estamos empeorando el problema.

¿Cuáles son los ingredientes tan nocivos que tienen estos menús?

Más que ingredientes nocivos, el problema es que son menús muy poco interesantes a nivel energético y nutricional. Cuando algo es malsano no es únicamente porque contiene ingredientes nocivos, como pudiera ser el aceite de palma, el azúcar o las grasas trans, sino que son menús muy energéticos, con muy poco interés nutricional porque tienen pocas verduras, pocas hortalizas, no hay presencia de legumbres. Casi todo son carnes procesadas y muchas harinas refinadas. También tenemos postres azucarados o bebidas azucaradas. Es, en general, un menú muy poco interesante a nivel nutricional, muy superfluo y que no tiene alimentos de interés.

La presidenta de la Comunidad de Madrid Isabel Díaz Ayuso ha defendido estos menús alegando, entre otras cosas, que era o darles eso o que muchos niños no comieran. ¿Había otra alternativa?

Había muchas alternativas. Muchos divulgadores hemos mencionado algunas a través de nuestras cuentas de Twitter. Desde mi punto de vista este es el tema más criticable, que a nivel político se ha defendido una medida diciendo que era la

única alternativa y, evidentemente, es mentira. No es pizza o nada, había muchas alternativas. Por ejemplo, no haberles suspendido el contrato a los cáterin, que había ganado un concurso público para dar de comer a unos niños. Se suspende el contrato para luego contratar a otras entidades privadas que no han pasado un concurso para que, encima, den un menú malsano. Ha habido mejores prácticas en otras comunidades autónomas, como por ejemplo las entregas de vales de compra. Con estos vales las familias podían haber ido al supermercado a comprar alimentos. También se podían haber entregado directamente productos a estas familias. Una entrega que sería mucho más eficaz: no haría falta llevar la comida cada día, como sí ha ocurrido con estos menús. Si se hubiera llevado un pack de compra habríamos disminuido los repartos. Habría sido una mejor alternativa.

¿Que una representante política ofrezca esos menús hace que parezca normal comer lo que no es?

Efectivamente, lo normaliza. Pero el problema no ha sido solo el ofrecimiento, sino la defensa que se ha hecho de estos menús. Incluso haciendo burlas, mofas y con actitudes soberbias ante las críticas que se estaban haciendo. Se ha llegado a decir que todas esas familias que criticaban los menús lo hacían porque ellos nunca, bajo ningún concepto darían una pizza a sus hijos, sin llegar al fondo del asunto. Falacias de un nivel político muy bajo.

¿No nos tomamos en serio la alimentación infantil a pesar de que el 30% de los niños españoles padecen sobrepeso y obesidad?

Aunque se está generando más conciencia en la población, vamos todavía muy lentos en la alimentación infantil. Algunas comunidades autónomas están empezando a tomar medidas, cambiando sus menús escolares. Pero ahora mismo seguimos sin tener vertebado un gran plan de prevención de la obesidad infantil que sea efectivo. Tenemos algunas estrategias que son ineficaces, por ejemplo, el Plan Havis, el Programa Perseo. Pero son, a todas luces, ineficaces.

Aquí el problema es que España intenta promocionar la alimentación saludable sin verdaderamente tomar las medidas más efectivas porque son incómodas, porque son medidas que desincentivarían el consumo de alimentos malsanos, que son el principal problema.

Hemos hablado de los efectos a corto plazo sobre la salud que puede tener el consumo habitual de estos menús, pero, ¿y a la larga? ¿Estos menús pueden generar adicción e impedir que los niños quieran consumir otro tipo de alimentos?

No sabemos aún si podemos utilizar la palabra adicción, porque en alimentación este tema está en estudio, pero sí que es cierto que estos alimentos malsanos tienen mayor capacidad de crear dependencia. Las personas que tienen una relación tóxica con la comida o que comen más cantidad de algunos alimentos sin control, suelen consumir alimentos de este estilo, malsanos. Más que hablar de adicción, sí que podemos decir con absoluta certeza que el consumo de estos

alimentos va a predisponer a que los niños se acostumbren a estos niveles de dulzor, de potencia del sabor y que luego no vayan a aceptar alimentos convencionales.

<https://www.eldia.es/sociedad/2020/05/12/aitor-sanchez-nutricionista-pizza-o/1077808.html>

The screenshot shows the top section of the EL DÍA website. At the top right, there are weather forecasts for Tenerife (24 / 18°), La Gomera (24 / 18°), El Hierro (20 / 14°), and La Palma (23 / 18°). The main navigation bar includes categories like Canarias, Carnaval, Local, Más noticias (highlighted), Deportes, Economía, Opinión, Cultura, Ocio, Vida y Estilo, Multimedia, and Comunidad. Below this, there are sub-categories: Nacional, Internacional, Sociedad (highlighted), Sucesos, Ciencia, and Crisis climática. A live stream indicator 'EN DIRECTO' is present for a 'Rueda de prensa posterior al Consejo de Ministros extraordinario'. The breadcrumb trail shows 'El Día » Sociedad'. Social media sharing icons for Facebook, Twitter, and LinkedIn are visible. The main article title is 'Aitor Sánchez, nutricionista: "No es pizza o nada, había muchas alternativas"', with a logo for 'Gestionando hijos' (saber más para educar mejor) above it. A Vimeo advertisement is on the right, with the text 'All things video under one video roof.' and a 'Start free trial' button.