



Crítica de Libros

21 CONSEJOS NUTRICIONALES PARA VIVIR SANO

Autores: Daniel Antonio de Luis Román
y Juan José Gómez López
Editado por: Universidad de Valladolid, 2019
ISBN: 978-84-1320-007-1

Comentar el libro de un amigo siempre es una deferencia. Hacerlo del libro coordinado por uno de los editores adjuntos y por uno de los más fieles y constantes revisores de la revista que tengo el honor de dirigir, *Nutrición Hospitalaria*, un deber de justicia. Comentarlo por el interés de su contenido (consejos nutricionales para vivir sano), una oportunidad, y saber que los beneficios de su publicación se destinan en su totalidad a una obra social, una razón más.

Pero los lectores no buscan las motivaciones de quien hace la crítica y menos aún si le unen intereses comunes, lo que hoy se llama socarronamente conflicto de intereses, sino su contenido. ¿Por qué leerlo? ¿Qué quiere decirme? ¿Me va a ayudar a vivir sano, a vivir mejor?

Leyendo el título nos puede venir a la cabeza la idea de que estamos ante otro libro de autoayuda, en el que el encuentro con uno mismo y la búsqueda del equilibrio con la naturaleza constituirían la herramienta para arreglar la mayoría de nuestros problemas. No, no ese su objetivo. Me voy a permitir completar el título que los autores han dado al libro, "21 consejos nutricionales para vivir sano", con una frase entre paréntesis: 21 consejos nutricionales para vivir sano (cuando no te encuentras bien).

El libro (21 capítulos, 21 consejos) trata de responder con pautas concretas a los problemas relacionados con la nutrición y el metabolismo más frecuentes en nuestra sociedad. Y así, repasa desde la alimentación de la persona con anisakis a la de una mujer embarazada con diabetes gestacional. Habla de la dieta en

el celiaco, en el hipertenso y en aquel a quien no le sienta bien la lactosa o que tolera mal el exceso de fructosa, entre otros. Está pensado y escrito para que lo entiendan nuestros pacientes y sus familiares, aunque por su preparación cuidadosa sirva también para el profesional de la medicina, de la enfermería o de la dietética clínica, o para el que curse estudios de Grado.

Con buen criterio –"zapatero, a tus zapatos"–, los autores no cuestionan los diagnósticos ni especulan sobre el origen de síntomas o malestares, sino que, una vez que se tiene el diagnóstico y el problema, se centran en cómo la alimentación puede contribuir a aliviar, o a empeorar si no se cuida, los síntomas.

En mis años en contacto con la dietética hospitalaria siempre he pensado que los médicos prestamos, en general, poca atención a las dietas que solicitamos a nuestros pacientes y que no estaría de más que alguna vez nos pusieran en nuestro menú del comedor del hospital los mismos platos que en sus dietas especiales. Los autores de este libro huyen de una descripción teórica de consejos –tantas veces solo prohibiciones– y se bajan a la arena de confeccionar menús, ya no diarios, sino ¡para toda la semana! Un reto verdadero.

Conociendo el recorrido de los coordinadores y la asunción de retos, como es este libro, les animo a que lo completen con una futura publicación en la que esos menús se traduzcan en platos y en recetas.

En fin, lo que pretendía ser un resumen crítico del libro se parece más a un epílogo que a una crítica. Pero esta licencia no debe obviar el mensaje: este libro breve (167 páginas), de 21 capítulos –consejos–, puede ayudar a nuestros pacientes y nos puede ayudar a nosotros mismos, sin complicarnos la vida. Mensajes claros, consejos sencillos. Como con el mejor manjar, mejor es probarlo que que te lo cuenten.

José Manuel Moreno Villares
Director de Nutrición Hospitalaria