

## Las dietas de cajón y la #SanidadDesnutrida

por LUCÍA MARTÍNEZ ARGÜELLES

Los nutricionistas llamamos «dietas de cajón» a esas hojas que se tienen en muchas consultas médicas, sin corregir ni actualizar desde hace años y que se reparten sin demasiado criterio: si necesitas perder peso, la de 1.200 kcal; si tienes el colesterol alto, la baja en grasas; si tienes anemia, la que aconseja hígado y mucha carne roja; si tienes un recién nacido que ronda los seis meses, la desfasada fotocopia de introducción de alimentos... Y así todo. ¡He llegado a ver «dietas de cajón» que eran una fotocopia de un documento escrito a máquina! ¿De cuando sería? ¿De los ochenta? Prefiero no saberlo.

Y no os penséis que eso solo pasa en atención primaria. No. En atención especializada y hospitalaria pasa exactamente lo mismo. Incluso en consultas de endocrinología se dan «dietas de cajón». Todos los nutricionistas hemos visto dietas para personas con diabetes que prohíben el plátano o la uva y limitan las legumbres mientras que aconsejan desayunarse con cuatro galletas maría. O hojas de dieta para «bajar el colesterol» donde se desaconseja el aguacate y se limitan los frutos secos, pero se recomienda pan blanco en todas las comidas, y vino. Y las galletas, evidentemente, que no falten. O el Aquarius y el jamón de york para la gastroenteritis. O las papillas industriales para los niños.

Y eso con pacientes que llevan una alimentación tradicional. No os quiero ni hablar de lo que pasa cuando el paciente es, por ejemplo, vegetariano.

¿Por qué no hay materiales actualizados? Pues por motivos varios, el principal de todos es que el profesional sanitario que tendría que elaborar, adaptar, entregar y hacer el seguimiento de estas pautas no existe en atención primaria ni pediátrica, y su presencia es puramente anecdótica en atención hospitalaria. Seguro que ya habéis adivinado que hablamos del dietista-nutricionista y del técnico superior en dietética.

«Lo ha dicho el médico, ¿sabrás más tú?» Es la frase a la que nos tenemos que enfrentar los nutricionistas cuando queremos corregir y mejorar consejos dietéticos nada personalizados y a menudo con errores graves que nos llegan. Y la respuesta es: «Pues, mira, sí, obviamente.»

No se tiene conciencia de que el personal sanitario, médicos incluidos, probablemente no ha cursado más de una asignatura de nutrición en su formación (si ha cursado alguna). Si alguien tiene más conocimientos es porque se ha esforzado por aprender y actualizarse por su cuen-



María Navarro

**«Todos los nutricionistas hemos visto dietas para personas con diabetes que prohíben el plátano o la uva mientras que aconsejan desayunarse con cuatro galletas maría»**

ta, y eso ni es habitual ni tenemos derecho a exigirlo. En cualquier caso, desde aquí hago llegar mi profundo agradecimiento a los que se esfuerzan por estar al día en un campo que no es el suyo. El personal sanitario hace lo que puede con lo que tiene en una especialidad sanitaria que no es la suya. No les podemos pedir más. Hacen un trabajo que no les corresponde porque se encuentran en un sistema que no les da ninguna otra alternativa que no sea derivar el paciente a una consulta privada.

Lo que más les podríamos agradecer en estos momentos es que sean ellos mismos los que reconozcan que no les corresponde. Que reconozcan que casi no tienen conocimientos de nutrición, que probablemente los que tienen están obsoletos (insisto, exceptuando los que se han formado expresamente o tienen tiempo para actualizarse). Que les digan a los pacientes que presenten quejas pidiendo nutricionistas en los servicios de salud pública. Que cuando les llamen desde los medios de comunicación para hablar de alimentación, indiquen que ellos no son el profesional de referencia para este asunto. Y que exijan tener en la consulta materiales actualizados y realizados por los profesionales adecuados, por lo menos hasta que puedan trabajar en equipo con estos profesionales, que es la meta que hace tantos años que perseguimos y que reclamamos por ejemplo en Twitter con la etiqueta #SanidadDesnutrida.

Quizá así, pronto, en vez de oír decir «me lo ha dicho la médica» podremos escuchar un «a ver si conseguimos que nos podáis atender en el centro de salud y corregir todas estas cosas». 🍌

Lucía Martínez Argüelles. Dietista-nutricionista y autora del blog *Dime qué comes*, Madrid.