

La importancia de comer en familia

En las vidas tan apresuradas que llevamos, pasamos por alto la importancia de tomar pasos simples para ayudar a que los niños y las familias sean fuertes y saludables. El comer juntos en familia ayuda a los niños aún mucho después de que la comida haya terminado. Hay muchos motivos positivos para motivar a que los niños tengan comidas en familia.

Las comidas en familia conllevan a tener una mejor nutrición. Proporcionan más frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en calcio, proteína, hierro, fibras, vitaminas A, C, E, B-6 y folato. Las comidas en familia exponen a los niños a una mayor variedad de alimentos y menor consumo de refrescos y meriendas (tentempiés). Los niños que comen con sus familias terminan eligiendo opciones de meriendas (tentempiés) más saludables cuando los padres no están con ellos.

Las comidas en familia mejoran las relaciones y la salud emocional. Las familias son más unidas cuando comparten a diario el ritual de comer juntos. Los niños que vienen de familias en las que comparten las comidas tienen más probabilidad de estar emocionalmente contentos y tener buenas relaciones con sus compañeros. Con el tiempo, estos niños se esfuerzan más en el trabajo escolar, tienen mejor comunicación con sus padres y disfrutan de tener estrechos vínculos familiares.

La comida en familia mejora el aprendizaje. Los niños que comen con la familia han mejorado sus vocabularios y destrezas de lectura. El tiempo que comparten juntos en la mesa les da la oportunidad de tener conversaciones importantes. Es el momento de contar historias y compartir experiencias y también de aprender destrezas sociales tales como el comportamiento en la mesa y el saber tomar turnos.

A medida que los niños crecen, los que comen con sus familias demuestran menos comportamientos arriesgados. Los adolescentes que comen con la familia cinco o más veces por semana tienen menos probabilidades de consumir drogas, deprimirse o meterse en problemas. Es más probable que los niños pequeños que aprenden el hábito de

comer en familia compartan las comidas en familia cuando son adolescentes.

Consejos prácticos para que las comidas en familia resulten bien:

- Planifique con anticipación. Es difícil pensar qué cocinar cuando uno tiene hambre y está cansado. Intente tener comida en la casa y una idea de qué preparar antes de llegar a la casa con los niños.
- Haga participar a toda la familia. Juntos preparen y sirvan la comida y limpien las cosas. A los niños les encanta participar y es más probable que intenten comer nuevos alimentos si ayudan a prepararlos. Incluya a los niños con discapacidades en cada aspecto de la comida en familia; desde los procesos de preparar y servir la comida hasta la conversación durante la comida y la limpieza al final.
- La hora de la comida debe ser un momento feliz que se pueda disfrutar juntos en familia. Evite tener luchas de poder sobre la comida. Tenga sensibilidad con los comportamientos normales del desarrollo infantil, por ejemplo, los niños pequeños tal vez no puedan permanecer sentados a la mesa por mucho tiempo y a menudo son desordenados.
- Deje el televisor apagado. Evite la distracción de la televisión. ¡Concéntrese en la conversación y disfrute la comida!

Inicios de conversaciones:

Empiece la conversación a la hora de la cena haciendo preguntas abiertas tales como “¿Nos cuentas algo que te pasó hoy que te hizo sentir feliz?” o “¿te pasó algo hoy que te hizo reír?” Ayude a sus niños a participar en las conversaciones haciéndoles saber que a usted le importa lo que ellos piensan y sienten.

Fuentes de consulta en inglés

NAP SACC, Workshops for Child Care Providers: Working with Families (Talleres para Proveedores de servicios de cuidado de niños. El trabajo con las familias de NAP SACC), para obtener información adicional visite: <https://gonapsacc.org/>

Fiese, B., Schwartz, M., Society for Research in Child Development, (Sociedad para la Investigación del Desarrollo Infantil, 2008, El Rescate de la Mesa Familiar: La hora de la comida y la Salud y Bienestar Infantil



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2009