

5 grandes beneficios de las comidas compartidas en familia

Por: *Natalie D. Muth, MD, MPH, RDN, FAAP, FACSM*

¿No le parece que, cuanto más ocupada está la familia, menos posibilidades hay de que se crucen en la cena (o en cualquiera de las otras comidas)?

Si respondió de forma afirmativa, no se sienta culpable. La vida es muy demandante para todos, incluidos sus hijos, y a muchas familias les cuesta encontrar tiempo para las comidas compartidas. Sin embargo, hay algo que puede motivarlo a cambiar un poco las cosas: los niños que comen en familia al menos 3 veces a la semana gozan de grandes ventajas físicas, emocionales, sociales y académicas.



Siga leyendo para obtener información sobre los beneficios de comer en familia y consejos prácticos para facilitar y aprovechar al máximo las comidas compartidas.

5 razones para dedicarle tiempo a las comidas familiares

El tiempo en conjunto que pasa la familia para disfrutar de un simple desayuno, almuerzo o cena lo ayuda a lograr lo siguiente:

Hacerle probar a sus hijos alimentos sabrosos y saludables

De este modo, aumenta la ingesta de nutrientes clave y se incrementan las probabilidades de que escojan (</spanish/ages-stages/toddler/nutrition/paginas/Picky-Eaters.aspx>) alimentos saludables cuando no estén en casa. ¡Triunfo doble!

Alimentar los cerebros y cuerpos jóvenes

Los niños crecen y se desarrollan durante la pubertad y después de ella. Sorprendentemente, el cerebro (</spanish/ages-stages/baby/paginas/Babys-First-1000-Days-AAP-Policy-Explained.aspx>) humano no alcanza la madurez total hasta que cumplimos aproximadamente 25 años. Los buenos hábitos alimenticios son importantes en todas las edades y etapas; y esta podría ser una de las razones por las que las comidas familiares están relacionadas con el éxito escolar.

Hacer que todos coman de manera más saludable y mantengan un peso saludable

Las familias que comen juntas no solo tienden a comer comidas más nutritivas y equilibradas, sino que también tienen más facilidad para alcanzar y mantener un peso saludable. Esto es un beneficio para toda la familia, incluidos los niños, adolescentes y adultos que puedan tener un índice de masa corporal (IMC (</spanish/health-issues/conditions/obesity/paginas/Body-Mass-Index-Formula.aspx>)) bajo o alto.

Mejorar la salud mental

Ir arriba

Las comidas compartidas son una oportunidad para hablar, expresar amor, preocupación y comprensión por los demás miembros de la familia. Hay investigaciones que vinculan a las comidas familiares con un desarrollo mental saludable (</spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/paginas/healthy-mental-and-emotional-development-in-children-key-building-blocks.aspx>) y con un menor riesgo de depresión (</Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/childhood-depression-what-parents-can-do-to-help.aspx>), trastornos alimentarios (</spanish/news/paginas/Identifying-and-Treating-Eating-Disorders.aspx>), consumo de sustancias (</spanish/ages-stages/teen/substance-abuse/paginas/default.aspx>) y otros problemas de salud mental en los niños.

Demostrar hábitos saludables

Los niños que ayudan a preparar alimentos en casa pueden aprender mucho sobre la cocina (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/Cooking-With-Your-Children.aspx>), la planificación de comidas y el valor de las rutinas diarias. Además, en la mesa, pueden adquirir habilidades de comunicación (</Spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Paginas/components-of-good-communication.aspx>) e iniciarse en la buena comida, que es uno de los mayores placeres de la vida.

Consejos reales para las comidas familiares exitosas

Opte por lo práctico, no por lo perfecto

La familia no tiene por qué compartir todas las comidas, ¡y ni siquiera necesitan cocinar! Basta con comer sándwiches, frutas o las deliciosas sobras del principio de la semana. Si las cenas entre semana no siempre pueden concretarse, intente complementar el plan organizando un desayuno (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/Breakfast-for-Learning.aspx>) o *brunch* los fines de semana.

Tenga un menú sencillo

No hay reglas inamovibles, pero sí trate de incluir al menos una verdura o fruta (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/How-to-Get-Your-Child-to-Eat-More-Fruits-and-Veggies.aspx>) (fresca, congelada o enlatada sin azúcar agregado) en cada comida. En los planes de comidas se pueden incluir los mismos platos cada semana si a todos les gustan. Visite myplate.gov (<http://myplate.gov/>) si necesita inspiración, o incluso consejos para preparar comidas económicas (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/feeding-your-family-right-on-a-budget-how-to-plan-and-shop-smart.aspx>) y sanas.

Haga que sus hijos participen

Ya sea planificar, comprar, preparar, cocinar o poner la mesa, hay una tarea (</spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/paginas/Chores-and-Responsibility.aspx>) para cada edad. A los pequeños les podría gustar doblar servilletas, acomodar rebanadas de fruta en un plato o ayudarlo a buscar ingredientes en la tienda. Los niños mayores pueden planificar comidas enteras y guiar al resto del equipo para llevarlas a la mesa. (Ventaja: la labor de los niños le aligera el trabajo a usted).

Planifique de antemano

Elija un momento cada semana para comentar juntos qué les gustaría comer en la próxima comida. Considere la posibilidad de colocar una pizarra de tiza o de borrado en seco para que todos puedan ver lo que hay en el menú. La planificación eficaz de comidas (</Spanish/ages-stages/baby/preemie/Paginas/Preemie-Sleep-Patterns.aspx>) también implica contar con al menos una comida fácil de preparar en caso de que la agenda esté muy ajetreada, como en las vacaciones o en el regreso a la escuela.

Apague las pantallas

Antes de sentarse a la mesa, ponga los teléfonos y las tabletas de todos en otra habitación y apague todos los televisores de la casa. Hacer esto disminuye la tentación de revisar las alertas o de salir corriendo a seguir jugando el videojuego que se comenzó justo antes de la cena. Puede hacer de esto una prioridad en su plan para el consumo digital de la familia (</Spanish/family-life/Media/Paginas/how-to-make-a-family-media-use-plan.aspx>).

Cree tranquilidad

[Ir arriba](#)

Una vez que todos estén sentados a la mesa, respiren profundamente. Este paso sencillo le indica al cuerpo y a la mente que es hora de relajarse y de disfrutar el momento. Además, contribuye a una digestión saludable.

Dé lugar para la diversión

A los niños les entusiasman las comidas en familia cuando son realmente divertidas, así que procure que sean relajadas. No está mal hablar de nutrición o de lo que pasó en la escuela o en el trabajo, pero evite los sermones largos o las pruebas sorpresa. Los niños se sienten mejor si el aprendizaje se produce de forma orgánica. Las bromas y las risas pueden fomentar una respuesta de relajación que nos ayuda a sentirnos bien y a absorber los nutrientes de los alimentos.

Explore las raíces culturales y familiares

Esto puede dar lugar a historias sobre cómo comía usted cuando era niño. ¿Había algún plato en particular que preparaban sus padres o abuelos que a usted le encantaba? ¿Algunas de esas comidas eran menos sanas por la forma en la que se preparaban en ese entonces? Comparta ideas para modernizar recetas de modo que pueda disfrutarlas aún más.

Siga el plan al pie de la letra

Trate de cumplir con las comidas familiares aun cuando uno o varios miembros de la familia no puedan asistir. Los grupos más reducidos en la mesa pueden ser igual de gratificantes, y los niños pueden ayudar a organizar los platos para que los demás los disfruten cuando lleguen a casa.

Concéntrese en el amor y en la escucha

Haga preguntas abiertas (</spanish/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/paginas/healthy-mental-and-emotional-development-in-children-key-building-blocks.aspx>) y escuche con atención para demostrar su interés por la vida de sus hijos. Cédales la palabra a ellos casi siempre para saber lo que piensan.

Abordar las diferencias de forma amistosa crea una zona de confianza en la que ningún tema es tabú. Si se dispara una discusión, puede decir: "Comprendo las dos posturas, pero volvamos a hablar de esto después de cenar para que podamos disfrutar de nuestro tiempo juntos". (Cúmplalo siempre para que los niños se den cuenta de que hacer una pausa en la conversación no significa evitarla).

Conclusiones sobre las comidas familiares

Las comidas familiares son saludables para el cuerpo y la mente. Todos los miembros de la familia se benefician, incluidos los mayores, y es más fácil de lo que piensa. Tan solo compartir 3 comidas por semana puede marcar una gran diferencia.

Recuerde que las comidas pueden ser sencillas y que todo el mundo puede ayudar a prepararlas. Además, esto hace que las comidas familiares sean una gran experiencia de aprendizaje.

Los niños que comen en familia adquieren hábitos saludables que pueden durar para toda la vida.

Más información

- 5 excelentes razones para cocinar con sus hijos (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/cooking-with-your-children.aspx>)
- El desayuno y el aprendizaje: por qué es importante la comida de la mañana (</spanish/healthy-living/nutrition/paginas/breakfast-for-learning.aspx>)
- USDA MyPlate (Recursos en español) (<https://www.myplate.gov/life-stages/kids>)

Acerca de la Dra. Muth

[Ir arriba](#)

Natalie Muth MD, MPH, RDN, FAAP, FACS, es la autora principal del informe clínico de la AAP, "The Role of the Pediatrician in the Promotion of Healthy, Active Living" (El rol del pediatra en la promoción de una vida activa y saludable). Como pediatra y dietista registrada, la Dra. Muth fundó y dirige la clínica de vida saludable WELL en Children's Primary Care Medical Group en San Diego y es coautora del recurso publicado por la AAP, "The Clinician's Guide to Pediatric Nutrition". La Dra. Muth es profesora adjunta de UCLA School of Public Health, portavoz nacional de la AAP y autora galardonada de los libros para padres "The Family Fit Plan"

(<https://www.aap.org/Family-Fit-Plan-Paperback>) y "The Picky Eater Project" (<https://www.aap.org/The-Picky-Eater-Project-Paperback>), disponibles en edición de bolsillo y en formato de libro electrónico a través de la biblioteca de la AAP (<https://www.aap.org/en/shopaap/shop-by-product/books/>).

Última actualización 6/5/2024

Fuente American Academy of Pediatrics (Copyright © 2024)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.