

# Los beneficios de comer juntos

## Para niños y familias

El estilo de vida ajetreado de hoy en día puede hacer que el comer juntos sea todo un reto, pero hacer este esfuerzo merece la pena. Comer con otros tiene varias ventajas en el ámbito de la nutrición y la salud, así como beneficios sociales y mentales. Aquí les presentamos algunos consejos y estrategias para ayudarle a empezar.

### Reserve un tiempo para comer juntos

- Tanto el desayuno, como el almuerzo, o la cena son buenos momentos para comer juntos. Elija la comida durante la que haya más tiempo para hablar y conectar con otros.
- Si no suelen comer juntos, comiencen programando una comida a la semana y aumenten el número de comidas según sus posibilidades.
- Reúna a sus amigos y familiares para compartir alimentos saludables tan a menudo como pueda. Cuantas más veces coman juntos, mayores serán los beneficios.
- Intente programar las actividades de manera que no interfieran con las horas de comer. Si eso no es posible, creen una comida juntos alrededor de una mesa de picnic en un parque de camino a la clase de piano o al lado de la pista de patinaje antes de un partido de hockey.

**Consejo:** Una vez que decidan qué comida van a compartir juntos, márkuelo en sus calendarios como harían para cualquier otro evento. Si tienen un plan, hay más posibilidades de que éste se lleve a cabo.

### Todos pueden ayudar a planear y preparar las comidas

- Hay más posibilidades de que coman juntos si todos ayudan.
- Deje que los niños de todas las edades participen en la planificación, compra y preparación de las comidas. Estas son habilidades importantes para la vida que nos pueden ayudar a comer bien.
- Los niños u otras personas que no tienen mucha experiencia en la cocina pueden ayudar haciendo lo siguiente: sacar los alimentos del frigorífico o de la alacena, deshojar la lechuga a mano, espolvorear el queso sobre una pizza, ayudar a lavar las frutas y las verduras, crear las capas de un sándwich, o colocar los forros

para los panquecitos (muffins) en la bandeja para el horno.

- Los niños que tengan más experiencia en la cocina pueden hacer lo siguiente: cascar los huevos, mezclar la ensalada, medir los ingredientes, mezclar los ingredientes en un cuenco, poner en los moldes la masa preparada para los panquecitos (muffins), moldear la masa para galletas en pequeñas bolas y colocarlas en la bandeja para hornear, o recoger finas hierbas del jardín.
- Es más probable que los niños coman los alimentos que ayuden a preparar.
- ¡Cocinar juntos es una manera excelente para conectar con otros y divertirse!
- Para preparar comidas rápidas y fáciles, use una combinación de ingredientes frescos y alimentos precocinados. Con el tiempo, intente preparar más alimentos desde cero. Recuerde, la comida no tiene que ser perfecta; lo que importa es el tiempo que pasan juntos.
- Los momentos de preparación de la comida son ideales para hablar de la seguridad alimentaria. Recuerde a los niños a lavarse las manos antes y después de preparar la comida, a lavar las frutas y verduras antes de comerlas, y a no mezclar alimentos precocinados con aquellos que hay que cocinar.
- El momento de cocinar juntos es también una buena ocasión para enseñar a los niños la seguridad en la cocina. Supervise siempre sus actividades. ¡Quemarse o cortarse enseguida arruina la diversión!

**Consejo:** Si no se ve desvuelto en la cocina, elija recetas simples y conocidas. Esto les ayudará a disfrutar de su tiempo juntos en vez de intentar averiguar el siguiente paso de la receta.

### Haga que lo importante en la hora de la comida sea pasar tiempo juntos

- Comer juntos ofrece un tiempo para conectar. Esto les ayuda a los niños a sentirse queridos, seguros y a salvo.
- Céntrense en disfrutar de la compañía mutua y no en mirar qué o cuánto está comiendo cada niño.
- Utilice estas horas de comida para enseñarles a los niños los valores y tradiciones familiares.

- Mantenga conversaciones positivas durante las horas de comer. Anime a los niños a que hablen de su día. Esto ayuda a desarrollar una comunicación más fluida entre los miembros de la familia.
- Reserve otros momentos que no sean los de las comidas para las conversaciones difíciles o sobre la disciplina.

**Consejo:** Apague las fuentes de distracción como la televisión, tabletas y teléfonos durante las comidas. No deje que haya juguetes o libros sobre la mesa.

### Sea un modelo de comportamiento positivo a la hora de comer

- Usted es un modelo importante gracias al cual los niños aprenden la importancia de los buenos modales en la mesa, de probar nuevos alimentos y de disfrutar de las comidas. Los niños y los jóvenes comerán con más facilidad alimentos de los que sus padres y familiares también disfrutaron.
- Haga que durante las comidas el ofrecer alimentos nuevos sea una rutina habitual. Los niños suelen necesitar ver, oler y tocar los alimentos muchas veces antes de probarlos. Ofrezca alimentos nuevos junto con alimentos conocidos e incluya alimentos que su hijo/a ha rechazado en el pasado.
- No todo el mundo disfruta de los mismos alimentos, y eso está bien. Aliente a los niños a que digan “no, gracias” o enséñeles lo que le gustaría que hicieran o dijeran si no quieren comer algo.
- Confíe en que los niños le mostrarán o dirán cuánto quieren comer y cuándo han terminado de comer. Una parte importante de una alimentación saludable es aprender a dejar de comer al saciarse. Si fuerza o presiona a los niños a acabar los alimentos puede hacer que su niño ignore las señales internas de hambre y de saciedad.
- Intente no apurar a los niños a lo largo de una comida. A menudo, los niños necesitan más tiempo para comer que los adultos. Dígales a los niños que coman despacio, mastiquen su comida bien y disfruten de lo que están comiendo.

### Beneficios para la salud y beneficios sociales del hábito de comer juntos

- Las personas de todas las edades comen mejor si lo hacen en compañía. Tienden a comer más frutas y verduras y otros alimentos ricos en nutrientes. También toman menos comida rápida y frita.

- El comer juntos les proporciona a sus hijos la oportunidad de ampliar su vocabulario y de aprender a comunicarse mejor.
- Entre otros beneficios para los niños y adolescentes se incluyen:
  - hábitos alimentarios más saludables para la vida adulta
  - un peso corporal más saludable
  - un menor riesgo de trastornos alimenticios
  - un menor consumo de cigarrillos, drogas y alcohol
  - menos problemas de conducta y reducción de actividades sexuales a edades tempranas
  - mejor autoestima y menor tendencia a la depresión
  - mejores notas y puntajes más altos en pruebas de desempeño en la escuela
- Los beneficios de comer juntos son mayores si no comen delante de una televisión o de otras pantallas.

### Para más información

Existen recursos locales y nacionales para ayudarle a empezar:

- Better Together: [www.bettertogetherbc.ca](http://www.bettertogetherbc.ca). Consulte las secciones de “Blog” y de “Recetas apropiadas para niños” (‘Kid-Friendly Recipes’) para obtener ideas que les animen a cocinar juntos, así como la sección ‘Learning’ con consejos de aprendizaje, recursos e ideas para superar los posibles retos.
- Family Kitchen: [www.familykitchen.ca](http://www.familykitchen.ca). Consulte la sección de “Primeros pasos” (‘Getting Started’) para ver los pasos necesarios para lograr el éxito y “Recetas e ideas” (‘Recipes & Ideas’) para cocineros con conocimientos básicos, intermedios o avanzados.
- The Ellyn Satter Institute: [www.ellynsatterinstitute.org](http://www.ellynsatterinstitute.org). Consulte las recetas expertas paso a paso para comidas familiares y obtenga información sobre cómo hacer para que las comidas familiares sean una experiencia saludable y positiva para todos los miembros de la familia.

**Última actualización:** abril de 2017

©2017 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica. Esta información no pretende sustituir el consejo de su médico o el asesoramiento individual de un profesional de la salud. Está destinado solo para propósitos informativos y educativos.