



Comer en familia: una herramienta de salud

Comer en familia es una tradición que implica más que la simple ingesta de alimentos, es aquel momento en el que se reúnen todos o casi todos los miembros de una misma familia para compartir una comida estructurada, independientemente de la hora en que se realiza.⁽¹⁾

Comer en familia aporta **muchos beneficios**, tanto a niños como a adultos, entre los que podemos encontrar múltiples relacionados con la salud, algunos de ellos derivados de la **calidad de la dieta**, ya que la comida en familia se asocia con un mayor consumo de frutas, verduras, cereales y productos ricos en calcio, y un menor consumo de alimentos fritos y refrescos⁽²⁾, pero también se recogen beneficios a **nivel académico, emocional y social**, ya que compartir una comida fortalece la identidad y los vínculos familiares y contribuye a la transmisión de los patrones de conducta, como los hábitos alimentarios y a la mejora del lenguaje y de las habilidades de comunicación⁽³⁾.

Además, se ha observado una disminución de los hábitos de riesgo, como fumar, beber alcohol o consumir drogas en adolescentes de familias en que se comparte la mesa con más frecuencia, así como un mejor rendimiento escolar.⁽²⁾ También es fundamental para el desarrollo físico, emocional y social de los niños y el bienestar y la calidad de vida de las familias. Además, comer en familia es un componente clave de la dieta mediterránea, considerada un patrón dietético saludable que ha sido reconocido por la UNESCO como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.⁽³⁾



Pauta/recomendación general

Pese a sus grandes beneficios, en la actualidad resulta un reto que toda la familia se reúna, al menos una vez al día, alrededor de la mesa para disfrutar de una comida. Pero, dados sus efectos beneficiosos, es necesario considerar como una prioridad el mantener o volver a hacer de las comidas en familia una rutina gratificante y saludable, también desde el punto de vista nutricional. Por ello, se debe mantener el hábito de las comidas en familia adaptando su organización, estructura y características a la situación específica de cada entorno familiar. Algunos consejos para realizar comidas familiares con más frecuencia son:

- **Planificar:** establecer un horario flexible, pero regular, para las comidas puede ayudar a todos los miembros de la familia a priorizar este momento juntos y adaptar sus actividades extraescolares, planes de ocio...
- **Involucrar** a todos en la preparación de las comidas, desde la planificación del menú hasta el cocinado, puede hacer que el proceso sea divertido.
- **Disfrutar** de la comida, paladearla y masticarla bien. Hay que recordar que es importante comer "sentados" y charlar, aunque no todas las comidas tienen que ser perfectas o formales. Lo importante es la regularidad y la intención de pasar tiempo juntos durante la comida del día que se elija.
- **Evitar las distracciones**, olvidarse de la televisión, el teléfono y otros dispositivos. Interrumpen y anulan la conversación familiar.
- **Reconocer** que las familias vienen en muchas formas y tamaños, y cada una puede encontrar su propia manera de disfrutar de las comidas.

Tu reto personal

Busca, al menos, dos o tres momentos por semana, para comenzar a comer en familia. Si es posible aumenta esta práctica a todos los días de la semana.

Resumiendo

Encontrar y velar por reservar un "hueco" en el día para comer juntos no es sólo una herramienta para mejorar el estado nutricional sino también la calidad de vida. Las comidas en familia, en cualquiera de sus formas, son una práctica valiosa que puede mejorar la salud física y emocional de todos sus miembros. Al mismo tiempo, podemos fomentar una cultura de unión familiar y apoyo a través de algo tan simple y fundamental como compartir una comida.

Bibliografía

1. Beltrán de Miguel B, Cuadrado Vives C. Comer en familia: una costumbre saludable y gratificante. [Internet] ucm.es; 2014 [Consultado 12/06/2024] Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2014-11-12-Beltran-Cuadrado-comer-en-familia-2014.pdf>
2. Moreno Villares JM, Galiano Segovia MJ. La comida en familia: Algo más que comer juntos. Acta Pediatr Esp [Internet] 2006 [Consultado 12/06/2024];64(11):554-8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/149249>
3. De la Torre-Moral AL, Fàbregues S, Bach-Faig A, Fornieles-Deu A, Xavier Medina F, Aguilar-Martínez A, et al. Family Meals, Conviviality, and the Mediterranean Diet among Families with Adolescents. Int J Environ Res Public Health [Internet] 2021 [Consultado 12/06/2024];18(5):2499. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/5/2499/htm>