

Comer en familia: una costumbre saludable y gratificante

Beatriz Beltrán de Miguel y Carmen Cuadrado Vives

Departamento de Nutrición y Bromatología I

Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

La comida familiar es el 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; constituye una actividad central y un particular punto de encuentro en la vida diaria de sus miembros, vital para fortalecer la unidad y cohesión familiar. Es más, los estudios científicos avalan que comer en familia con frecuencia aporta importantes beneficios para la salud, la calidad de la dieta y la calidad de vida de los participantes (Sobal & Nelson, 2003).

¿Si te dijera que existe un medio “mágico” —algo que mejoraría tu calidad de vida y la de los tuyos, las perspectivas de éxito en el futuro de tus hijos y, es más, la salud de tu familia? ¿Algo que no es caro, es fácil de conseguir y que está al alcance de la mayoría?

(Weinstein, 2005)

¿Lo adivinas? Sí, esa fórmula mágica es “comer en familia”

En España, la frecuencia de las comidas familiares ha descendido en las últimas décadas y, al igual que se ha visto en Estados Unidos, uno de los países que encabeza esta tendencia, las comidas compartidas están siendo desplazadas en cierta medida por las realizadas “en solitario”: comer solo delante del ordenador, en el coche, mientras se ve la televisión, se revisan los mensajes de texto, se habla por teléfono, se juega con diversos dispositivos (Fulkerson et al., 2014). Incluso, para algunas personas ya no hay un momento específico del día dedicado exclusivamente a comer y éste se basa en “picotear” a base de *snacks* o pequeños bocados, incluso sin llegar a sentarse. Se trata de una tendencia creciente que puede llegar a ser perjudicial si se cronifica.

En este artículo,

- a) Se resume la información científica actual sobre el efecto que las comidas compartidas y en familia (la frecuencia con las que se realizan) tienen en la calidad de la alimentación, especialmente de niños y adolescentes y, consecuentemente, en su estado nutricional y de salud.
- b) Tratando de llevar la ciencia a la divulgación y colaborar a la alfabetización alimentaria básica de la población, se recogen consejos y pautas que ayuden a las familias a mantener esta “rutina”, adaptando su estructura y dinámica a los nuevos estilos de vida de manera que puedan seguir disfrutando armónica y saludablemente de las comidas en compañía.

Implicaciones de comer en familia en niños y adolescentes. Aspectos nutricionales y dietéticos

Comer en familia con frecuencia se considera ya un factor de prevención de algunos problemas de salud, alimentación, trastornos de conducta y comportamiento (Fiese, et al., 2002). Desde el punto de vista nutricional comer en familia frecuentemente se asocia con el seguimiento de dietas más equilibradas y de mayor calidad y ciertas ventajas en el estado nutricional y de salud de las personas que lo frecuentan, especialmente niños y adolescentes, más vulnerables (Skafida, 2013) (Fulkerson, et al., 2014). Además, aunque aún hace falta un mayor grado de evidencia, los estudios empiezan a marcar la posible asociación entre la frecuencia de las comidas en familia y el mantenimiento de un peso corporal saludable lo que le da una especial importancia en la prevención de la obesidad.

En este sentido, la promoción de las comidas en familia y compartidas se considera ya una estrategia de salud pública que requiere la puesta en marcha de acciones específicas de prevención dirigidas a incrementar la frecuencia y a mejorar la calidad (tipos de alimentos servidos, tamaño de las porciones, ambiente en el que se sirve) de las comidas familiares (Berge, et al., 2013).

Los principales beneficios que las comidas en familia aportan a la salud, educación y comportamiento de niños y adolescentes se resumen a continuación:

- Lo que una familia come cuando se reúne, cómo y cuándo lo hace refleja su identidad y herencia cultural, étnica y religiosa (Weinstein, 2005). Cuando los niños participan en estas comidas comienzan a aprender más sobre esa herencia e historia familiar.
- Las comidas familiares pueden tener un impacto positivo en el desarrollo intelectual de los niños y en la adquisición de vocabulario de los más pequeños, afectando al rendimiento intelectual desde la infancia temprana a los diez años (Fruh y col., 2011).
- Se encuentran menos casos de síntomas depresivos en niños y adolescentes que comen con mayor frecuencia en familia. Las comidas familiares les proporcionan mayor seguridad emocional, autoestima y sensación de control sobre sus vidas.
- Las comidas familiares se asocian con valores positivos en la juventud, mayor dedicación al aprendizaje, esfuerzo, solidaridad y cooperación con los más débiles.
- Comer en familia parece tener cierto efecto protector frente a algunos comportamientos de riesgo en la adolescencia (alcohol, drogas, violencia, ...) que les dota de una utilidad importante para padres, educadores y organizaciones relacionadas con este tema.

A estos beneficios se le añaden otros relacionados con la calidad de la dieta:

- En primer lugar, las comidas en familia constituyen la base para elaborar los recuerdos de alimentación que se forman en la infancia y que perduran a lo largo de la vida, recogiendo las experiencias sensoriales que intervienen en la alimentación (tacto, gusto, olfato, oído y vista). Así, por ejemplo, el olor de un determinado alimento o preparación culinaria que comimos en nuestra infancia puede acompañarnos en la memoria durante toda la vida y determinar de alguna manera nuestras elecciones alimentarias (más o menos correctas).

- Las comidas familiares (frecuencia, lugar, orden, estructura) juegan un importante papel en la instauración y promoción de una alimentación saludable. Los gustos y preferencias por los sabores empiezan a concretarse en el periodo prenatal y las bases de los hábitos alimentarios personales se construyen en los primeros años de vida donde tiene un papel esencial el comportamiento y prácticas alimentarias de la familia, de los padres. La familia/los padres tienen un papel decisivo, por tanto, en la educación de los más pequeños de la casa para que adquieran hábitos alimentarios adecuados, hábitos que se mantendrán a lo largo de la vida de estos o, al menos, “suavizarán” los posibles efectos o costumbres negativos impuestos por el ambiente, el entorno alimentario y social en el que se desenvuelven los adolescentes.
- La investigación muestra que niños y adolescentes, de ambos sexos, y de distintas etnias, que comen con mayor frecuencia en familia siguen dietas de mayor calidad, con un mayor consumo de frutas y verduras, cereales integrales y alimentos ricos en calcio y un menor consumo de comidas preparadas (Neumark-Sztainer , 2006), ricos en grasa y refrescos (Befort, et al., 2006) (Neumark-Sztainer, et al., 2010) (Berge, et al., 2013) así como menor prevalencia de comportamientos alimentarios extremos (ej. anorexia y bulimia) (Skafida, 2013).

Por último y como antes se ha apuntado, comer de forma habitual en familia se propone como un posible factor preventivo del sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes (Chan & Sobal, 2011) y de otras enfermedades crónicas asociadas (Ikeda, 2006).

En resumen, son múltiples y variados los aspectos de la naturaleza de esas comidas familiares hacia las que se ha dirigido la investigación, interesándose por aislar aquellos responsables de su papel protector. Así resulta interesante estudiar las características de las comidas familiares como son la dinámica interpersonal establecida en las mismas (comunicación, comportamiento,...), estructura de las comidas (caótica, rutinaria,...) y los aspectos logísticos de las mismas (ej. duración de la comida, quién está presente en esas comidas, qué es lo que se come...) La investigación actual, todavía limitada en este tema, comienza a orientarse hacia la identificación de los aspectos concretos de las comidas en familia responsables de las asociaciones positivas entre este hábito y la calidad de la alimentación. ¿Cuáles son los mecanismos por los que la frecuencia de las comidas en familia tiene un efecto protector frente al riesgo de los problemas citados anteriormente? Es sin duda una cuestión sin resolver que debe dirigir las futuras investigaciones (Skeer & Ballard, 2013). ¿Son resultado de las clases de alimentos ofrecidos en estas comidas, la procedencia (cocinadas en casa o compradas) de esas comidas, o de otros aspectos relacionados con el entorno en el que se desarrollan las mismas (Ej. ambiente agradable o tenso, presencia de televisión, teléfonos, juegos,...?).

Buscar horas de ocio y reposo en familia debería ser una prioridad en el cuidado de nuestra salud. (Fiese, 2008)

Por todo esto es evidente que el fomento de las comidas en familia es una medida de promoción de la salud y como tal ha de ser considerada en las políticas sociales y de salud pública. En España, hasta el momento no hay ninguna campaña como tal que vaya dirigida directamente a fomentar la frecuencia de las comidas familiares o compartidas, aunque numerosas guías o recomendaciones

recogen esta necesidad en forma una pauta concreta, entre ellos la propia Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) que presenta incluido en su decálogo para el ámbito familiar y comunitario, la necesidad de involucrar a la familia en todos los aspectos de la alimentación en el hogar. Esta necesidad también se enfatiza en las acciones educativas desarrolladas en el programa THAO.

¿Cómo tener comidas familiares, frecuentes y saludables? **pautas dietéticas**

Con estos horarios que llevamos, el sin número de obligaciones que pequeños y grandes tenemos, resulta muy difícil, a veces imposible, cuadrar la agenda para que toda la familia se reúna al menos una vez al día alrededor de la mesa del office o del comedor para disfrutar de la familia y de una comida equilibrada y planeada. Es verdad, pero también es cierto que, como ya se ha dicho, comer en familia es fundamental para el desarrollo físico, emocional y social de los hijos y el bienestar y la calidad de vida de los padres. Por eso vale la pena el esfuerzo, 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.

A continuación se exponen algunas de las **pautas y consejos** más frecuentes que dirigidas a los padres, pueden ayudarles a tener comidas familiares con más frecuencia y que éstas sean más saludables desde el punto de vista de la calidad de la alimentación y el fomento de unos buenos hábitos alimentarios en ese entorno.

Frecuencia, duración y lugar de las comidas en familia

- ❖ Considerar **una gran prioridad** sentarse a comer en familia y actuar en consecuencia a la hora de planear la agenda familiar (actividades extraescolares, planes de ocio...).
- ❖ Establecer una hora “flexiblemente” fija que todos los miembros respeten para reunirse a desayunar/comer/cenar juntos.
- ❖ Intentar comer toda la familia junta **al menos una vez al día**, normalmente en el mismo espacio del hogar (la cocina, el comedor). No tiene por qué ser al final del día. El desayuno, por ejemplo, es también un momento estupendo para compartir un rato juntos alrededor de la mesa.
- ❖ Si no hay costumbre de comer en familia empezar poco a poco estableciendo la costumbre dos o tres veces por semana.
- ❖ Disponer de tiempo suficiente; 15-20 minutos a diario es suficiente, mucho más no; los más pequeños se cansarían. Y no sólo es importante la cantidad de tiempo dedicado sino la calidad.
- ❖ En el fin de semana podemos alargar y planear menús algo más laboriosos que gusten; lo importante es disfrutar de la familia y por supuesto de la comida; no olvidemos que la alimentación no sólo es una necesidad sino un placer.
- ❖ Comer “sentados” y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.

- ❖ Si se sale a comer fuera con los niños de forma habitual, hay que elegir bien los establecimientos a los que se acude que permitan elegir un menú saludable. Aprovechar esos momentos para educar a los niños en unos buenos hábitos alimentarios fuera del hogar.
- ❖ Romper barreras, por ejemplo con la exigencia de programas de trabajo que permitan comer juntos algún tiempo durante la semana.
- ❖ Tratar de comer juntos alguna vez en horarios y sitios no convencionales (excursiones, meriendas improvisadas en el parque, ...).

Comer en familia, comer de forma saludable

- ❖ No sólo es importante comer en familia; también resulta esencial que la comida sea adecuada: comidas con suficiente calidad higiénica, nutricional, organoléptica y gastronómica. No hay que olvidar que comidas familiares son la ventana a la Gastronomía; los niños aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar.
- ❖ Es importante tomar conciencia de la importancia de tener una dieta equilibrada y valorar cómo es nuestra forma de comer y cómo se puede mejorar. Puede ser útil buscar asesoramiento al respecto de un especialista en Nutrición y la Dietética para que proporcione a los padres unas pautas claras, unos consejos de mejora o les proponga una fuente de información fiable a la que acudir en caso de dudas sobre el tema (Ej. [INNOVADIETA](https://www.ucm.es/innovadieta/) - divulgación nutricional. <https://www.ucm.es/innovadieta/>).
- ❖ La educación alimentaria de los niños pasa por enseñarles a disfrutar del placer de una comida sana. Para eso:
 - a. Huir de las comidas aburridas y monótonas. Los menús que se sirvan han de ser variados, que estimulen la experimentación de los niños con diferentes sabores, texturas y colores y que colaboren a enseñar a los niños a disfrutar de los alimentos.
 - b. Preparar los alimentos mediante diferentes procesos culinarios: a la plancha, fritos, cocidos, ...
 - c. Ir presentando a los más pequeños que se incorporan a la mesa familiar paulatinamente alimentos nuevos, con preparaciones distintas que no hayan probado antes, en pequeña cantidad (las guarniciones son una buena forma de hacerlo) de manera que vayan adaptándose a la alimentación del adulto.
- ❖ Organizar o disponer de un recetario con recetas nutritivas que pueden elaborarse en poco tiempo (en el mismo que se tardaría en hacer bocadillos para toda la familia) para ponerlas en práctica entre semana.
- ❖ Organizar el menú semanal para evitar imprevistos y asegurar la variedad.
- ❖ Acostumbrarse a comer con agua como bebida de elección. Los refrescos y los productos lácteos azucarados dejarlos para ocasiones especiales.
- ❖ El postre habitual de las comidas deber ser fruta fresca.
- ❖ En las celebraciones alrededor de la mesa puedes sustituir los alimentos más ricos en grasas, azúcares y pobres en nutrientes, por alimentos saludables como brochetas de frutas o hamburguesas de mar.
- ❖ Procurar no poner el salero ni el azucarero para añadir cantidades extras a lo que se presenta en la mesa. Así se disfrutará de los sabores auténticos de los alimentos.

- ❖ Siempre algo verde en el plato.

Cuidar el entorno y la preparación y el desarrollo de las comidas

- ❖ Prestar especial atención a la despensa doméstica. Los niños comen cualquier cosa que haya en la casa en cuanto tienen hambre. Es muy común que vayan a la despensa y coman lo primero que encuentren, normalmente productos dulces o muy energéticos como galletas con chocolate, bollería o productos similares. Aunque lo mejor es enseñar a los niños a no “picar” entre horas, es importante controlar las provisiones y colocarlas a alturas o en lugares apropiados para facilitar el acceso prioritario a fruta, cereales y otros alimentos más “recomendables”, disminuyendo la accesibilidad a los productos destinados a “ocasiones especiales”: dulces, refrescos, *snacks* salados y dulces, ...
- ❖ Tener siempre en la despensa alimentos sanos impercederos que puedan salvar imprevistos de última hora: en este sentido nos puede salvar las latas y conservas de fruta, verdura, legumbres ya cocidas, carnes, pescados, ...
- ❖ Es posible comer bien sin “estresarse”. La utilización de alimentos precortados (ensaladas, carnes y embutidos troceados, salsas) pueden aligerar el proceso de preparación de los alimentos. Pero hay que tener en cuenta que encarecen notablemente la cesta de la compra (aunque ya sabemos que el tiempo es oro).
- ❖ Aprovechar los momentos más tranquilos para preparar comidas que luego se puedan congelar y utilizarse los días en que no haya sido posible cocinar.
- ❖ Para que existan comidas familiares debe existir alguien que las prepare. La incorporación de la mujer al mercado laboral redujo la disponibilidad de ésta para la organización de las comidas y obligó a la participación en ella de otros miembros de la familia. Es más, la propia actividad de preparar la comida puede convertirse en una actividad compartida útil en la cohesión familiar.

Se trata, por tanto, de mantener el hábito de las comidas en familia adaptando su organización, estructura y características a la situación específica cada entorno familiar.

- ❖ Todas las actividades que rodean las comidas familiares (comprar, preparar alimentos, comer) propician la comunicación familiar. Además la etapa infantil y, especialmente la adolescencia, son perfectas para que los jóvenes se impliquen en la planificación, compra, preparación y cocinado adecuado de los alimentos, así como en la limpieza posterior, ya que en el ámbito de la seguridad de los alimentos, y en la prevención de las contaminaciones cruzadas, esto es de extraordinaria importancia.
- ❖ Aprender qué alimentos hay en cada estación, familiarizarse con alimentos regionales, probar nuevas tiendas y mercados, permitir a los niños elegir alimentos y enseñarles a ser consumidores “inteligentes”.
- ❖ Las comidas en familia son oportunidades para aprender y relacionarse. Para que sea más fácil, conviene tener en cuenta:
 - a) Cuida el porte y el comportamiento en la mesa. Enseñar a los niños buenos modales en la mesa no ha dejado de ser importante.

- b) Comer despacio. Recordar que es una oportunidad para que la familia pase un rato junta y que es necesario enseñar a los niños a ser conscientes de lo que comen, a utilizar las comidas en compañía como elemento de comunicación e integración social.
- c) La conversación debe ser agradable, manteniendo el sentido del humor y aprovechando para contar los sucesos del día, las experiencias de cada uno, los proyectos del fin de semana. Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- d) Evitar las distracciones de lo verdaderamente importante: olvidarse de la televisión, el teléfono y otros dispositivos. Interrumpen y anulan la conversación familiar.

Un truco: fijar un lugar de la casa concreto, preferiblemente lejos de la mesa del comedor, donde TODOS (“Fray” Ejemplo, el Mejor Predicador) dejen los aparatos (*tablets*, móviles, etc.) en el momento de comer.

Recuerda:

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.

No sólo has de aumentar la frecuencia de las comidas compartidas o en familia sino mejorar su contenido. Infórmate y fórmate adecuadamente para ello.
(Beltrán y col., 2013)

Este artículo se basa en el informe realizado para la Fundación Family Watch:

Beltrán y Cuadrado. *Comer en familia; hacer de la rutina salud* (2014).

<http://www.thefamilywatch.org/informe-2014-1/>

www.thefamilywatch.org/wp-content/uploads/Informe20141.pdf

Bibliografía

- Beltrán B, Carbajal A, Cuadrado C, García-Diz L, Goñi I, Sierra JL. Innovadieta, Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición. Universidad Complutense de Madrid. 2013. Disponible en: <https://www.ucm.es/innovadieta/>
- Berge, J. M. y otros, 2012. Family meals. Associations with weight and eating behaviors among mothers and fathers. *Appetite*, Volumen 58, pp. 1128-1135.
- Chan, J. C. & Sobal, J., 2011. Family meals and body weight. Analysis of multiple family members and family units. *Appetite*, Volumen 57, pp. 517-524.
- Estrategia Naos. Come sano y muévete. <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/csymb/home.html>
- Fruh, S. M. y otros, 2011. The surprising benefits of the family meal. *The Journal for Nurse Practitioners*, 7(1), pp. 18-22.
- Fulkerson, J. A., Larson, N., Horning, M. & Neumark-Sztainer, D., 2014. A review of associations between family or shared Meal frequency and dietary and weight status outcomes across the life span. *Journal of Nutrition Education and behavior*, 46(1), pp. 2-19.
- Ikeda, JP. Promoting Family Meals and Placing Limits on Television Viewing:

- Neumark-Sztainer, D. (2006). Eating among teens: do family mealtimes make a difference for adolescents' nutrition? *New Dir Child Adolesc Dev*, 111(91-105).
- Neumark-Sztainer, D., Larson, N., Fulkerson, J., Eisenberg, M., & Story, M. (2010). Family and adolescents: what have we learned from Project EAT (Eating among Teens). *Public Health Nutrition*, 13, 1113-1121.
- Neumark-Sztainer, D., Maclehose, R., Loth, K., Fulkerson, J. A., Eisenberg, M. E., & Berge, J. (2013). What's for dinner? Types of food served at family dinner differ across parent and family characteristics. *Public Health Nutrition*, in press.
- Patton Susana. (2013). Does Eating During Television Viewing Affect Mealtimes in Young Children With Type 1 Diabetes Mellitus? *Journal of Pediatric Nursing*, 28, 364- 368.
- Practical Advice for Parents. *J Am Diet Assoc*. 2007;107:62-63
- Programa de prevención de la obesidad infantil en los municipios. THAO Salud Infantil <http://thaoweb.com/>
- Skafida, V., 2013. The family meal panacea: exploring how different aspects of family meal occurrence, meal habits and meal enjoyment relate to young children's diets. *Sociology of Helth & Illness*.
- Skeer, M. R., & Ballard, E. L. (2013). Are family meals as Good for youth as we think they are? A Review of the literature on Family Meals as they pertain to adolescent risk prevention. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 943-963.
- Sobal, J. & Nelson, M. K., 2003. Commensal eating patterns: a community study. *Apetite*, Volumen 41, pp. 181-190.
- Weinstein, M., 2005. *The Surprising Power of Family Meals*. Hanover, NH: Steerforth Press.

