



# Compartan las comidas familiares

*El compartir una comida nutre el alma al igual que el cuerpo. La tradición dice que las familias comen juntas, pero muchas veces eso no es la realidad. En una encuesta reciente llevada a cabo en el estado de Iowa, la mitad de las familias dijeron que comieron “la mayoría” de las comidas juntas y muchas más dijeron que les gustaría comer juntas más seguido.*

## Las comidas que se comparten ofrecen beneficios

El tratar de juntar a toda la familia para una comida - especialmente todos los días - puede ser difícil. Pero los beneficios del comer juntos hacen que la hora de la comida familiar sea una tradición que vale la pena. Las personas de Iowa que han hecho el esfuerzo de programar las comidas cuando la mayoría de o todos los miembros de la familia podrían estar presentes han visto estos beneficios.

### • **Mejor comunicación**

La mayoría de las familias mencionó algún aspecto de la comunicación. Como dijo uno, “Nos mantenemos al corriente de lo que está pasando en la escuela, los trabajos, amistades.”

### • **Unión familiar más fuerte**

Las comidas que comparte toda la familia hacen que todos sientan que los necesitan los demás y les da el sentimiento de pertenecer. La hora de la comida familiar es “una oportunidad de estar juntos regularmente.”

### • **Manera de aprender juntos**

Los padres pueden enseñarles a los hijos modales, habilidades sociales, valores familiares, un sentido de comunidad y habilidades de cocinar básicas. Una persona escribió, “(La hora de la comida familiar) provee la plataforma para la discusión y enseñanza moral, espiritual e intelectual.”

### • **Mejor nutrición a un costo menor**

Es más probable que las familias coman una comida nutritiva cuando la mayoría de o todos los miembros de la familia comen juntos. Las comidas que se comparten también pueden ahorrar dinero.

## Cómo hacer que su familia vuelva a la mesa

### **¡Hacer la hora de la comida familiar una prioridad!**

Enfatice la importancia de la hora de la comida y animen el uno al otro a comer juntos. Escoja horas de la comida familiares específicas y escribanlas en el calendario. Todas las familias tienen puntos fuertes. El comer juntos tan seguido que se pueda es una manera sencilla y agradable de fortalecer estos puntos fuertes. Cuando todos están demasiado ocupados para una comida familiar, tal vez están DEMASIADO ocupados.

### **Ser creativos y flexibles en cuanto a cuándo y dónde comen.**

Las comidas familiares se pueden compartir en la casa, en un restaurant, en un parque o cerca de la cancha de beisbol. Decidan cuando la mayoría de los miembros de la familia están disponibles para una comida. Explore maneras de ajustar los horarios individuales. Aprovechen cada oportunidad al máximo en lugar de preocuparse por seguir un horario estricto. Simplemente coma con sus hijos cada vez que sea posible, aunque no sea todos los días.

### **Hacer que la hora de la comida sea divertida para todos.**

El comer comidas saludables, llenas de sabor es uno de los mejores placeres de la vida; ¡especialmente cuando se comparte con la familia y amistades! Mantenga la conversación agradable. Anime a todos los miembros de la familia a compartir ideas y noticias cotidianas. Practique el arte de escuchar el uno al otro. Enfóquense en lo positivo; guarde las lecciones y discusiones de “debiste haber” para otra ocasión.

### **Servir una variedad de comidas para tener una variedad de sabores.**

Solicite e incluya las sugerencias de los miembros de la familia para el menú. Trate de ofrecer algo que un niño que es especial para comer comerá, aunque sea solamente el pan. Ellyn Satter una dietista y terapeuta, dice que el trabajo de una madre es ofrecer una variedad de comidas en un ambiente agradable; el trabajo del niño es decidir cuanto comer. No se preocupe si los niños preescolares “pasan momentos cuando comen mucho o poco”; el hambre les gana todo el tiempo. Para ayudar a enseñar los modales, puede sugerir a los niños que coman mordidas más pequeñas de cada comida que se les sirve.

### **Mantener las comidas sencillas y fáciles.**

Guarde los menús complicados para cuando tiene tiempo de preparar y disfrutarlos. Enfóquese en la experiencia que comparte la familia; estos son los recuerdos que siempre recordarán los miembros de la familia. No deje que la hora de la comida familiar se pierda en las actividades de la vida cotidiana.

### **Involucrar a toda la familia.**

Anime a todos los miembros de la familia a considerar la hora de la comida un esfuerzo de equipo - desde la preparación de la comida hasta la limpieza después. El preparar y cocinar las comidas juntos puede ser divertido y creativo. Los niños aprenden más si hacen en lugar de observar. El poner la mesa, o recoger después de la comida, les hace sentir que son valiosos para la familia.

### **Eliminar las interrupciones y distracciones.**

Apague la televisión y el radio. Cuando suena el teléfono, tome un recado y devuelva las llamadas después de la comida. Las comidas que comparte la familia debe ser un tiempo positivo donde la familia puede respirar hondo, disfrutar la compañía el uno del otro, fortalecer las relaciones y saborear una comida deliciosa.

# Fijar una meta familiar en la hora de la comida

Planee por lo menos una comida con su familia durante la siguiente semana. De cada grupo abajo (¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Qué?) escoja lo que funcionaría mejor para su familia. Escriba sus opciones en las cajas abajo.

## ¿Quién?

- Cada persona en nuestra familia
- Un adulto (¿quién?), todos los niños
- Un adulto (¿quién?), algunos niños (¿quién?)
- Nuestra familia con un invitado (¿quién?)
- Nuestra familia compartiría la comida con otra familia (¿cuál familia?)
- ¿Otra opción?

## ¿Dónde?

- En nuestra casa en la mesa
- En un restaurant
- En la casa de otra persona (¿quién?)
- En la iglesia
- Hacer un picnic en su casa
- En un evento escolar o el vecindario
- En el coche en un viaje
- Afuera en un picnic
- ¿Otra opción?

## ¿Cuándo?

- En la mañana (¿hora y día?)
- A mediodía (¿hora y día?)
- Para un bocadillo (¿hora y día?)
- En la noche (¿hora y día?)
- ¿Otra opción?

## ¿Qué?

- Comida del congelador
- Comida que preparamos en la hora de la comida
- Comida que preparamos antes y refrigeramos
- Comida que preparamos en una olla a fuego lento durante el día
- Comida preparada llevada a la casa
- Una comida en un restaurant
- ¿Otra opción?

## Nuestra meta para la hora de la comida familiar es:

Quién	Cuándo	Dónde	Qué

Preparada por Mary Crooks, Patricia Steiner, y Susan Uthoff, especialistas del Servicio de Extensión de ISU; Colleen Jolly, especialista estatal del Servicio de Extensión de ISU; y Laura Sternweis, especialista en comunicaciones del Servicio de Extensión de ISU. Traducida por Jeffery y Yolanda Wilson.

File FN 9

### ... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 4th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Stanley R. Johnson, Director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.