



Diga que sí a 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. Con la creatividad y el compromiso para hacerlo, las familias pueden hacer tiempo para comer juntos más seguido.

La hora de la comida familiar puede ser cualquier momento cuando dos o tres miembros de una familia toman el tiempo para comer en el mismo lugar y compartir una conversación.

Las comidas que se comparten ofrecen beneficios

El tratar de juntar a toda la familia para una comida - especialmente todos los días - puede ser casi imposible. 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 un beneficio de la hora de la comida familiar. 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 el sentimiento de pertenecer. Los niños se sienten más seguros cuando hay una rutina, como por ejemplo la hora de la comida familiar. Una persona de Iowa dijo que las comidas familiares crean “sentimientos de simpatía, seguridad, aceptación, y una confianza mutua.”

• **Manera de aprender juntos**

Cuando comen juntas las familias, los padres pueden enseñarles a los hijos modales,

habilidades sociales, valores familiares, un sentido de comunidad y habilidades básicas de cocinar. Una persona escribió, “La hora de la comida familiar provee la plataforma para la discusión y enseñanza moral, espiritual e intelectual.”

• **Más tiempo juntos**

La hora de la comida familiar es una oportunidad para estar juntos regularmente. “La hora de la comida familiar es un momento para conocerse mejor el uno al otro y acercarse más,” dijo un padre.

• **Mejor nutrición**

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.

Otros beneficios que otorga la hora de la comida familiar que

Receta para una hora de la comida familiar placentera

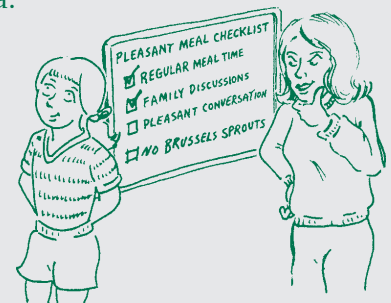
Empezar con una familia ocupada.

Agregar un compromiso fuerte para tener una rutina de la hora de la comida familiar.

Mezclar tiempo para la discusión familiar y la planeación.

Espolvorear con cumplidos y temas de conversación placenteros.

Resultado: Enlaces familiares fuertes y la comunicación efectiva.



Hmmm... no recuerdo el haber puesto el número cuatro en la lista...

fueron mencionados en la encuesta incluyeron el tiempo para:

- **Planear actividades familiares y discutir las necesidades de la familia,**
- **Resolver problemas,**
- **Aprender el uno del otro,**
- **Compartir devociones familiares, y**
- **Fomentar una rutina familiar.**

Cómo hacer que su familia vuelva a la mesa **✓ Hacer la hora de la comida una prioridad.**

Enfatice la importancia de la hora de la comida familiar. Escoja ciertas fechas para horas de la comida familiares y escríbanlas 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. Aprovechen al máximo cada oportunidad en lugar de preocuparse demasiado de respetar un horario estricto. Las comidas familiares se pueden compartir en la casa, en un restaurant, en un parque o cerca de la cancha de beisbol. Simplemente coma con sus hijos cada vez que sea posible, aunque no sea todos los días.

✓ Hacer que la hora de la comida sea placentera. Los niños aprenden las habilidades sociales al observar y escucharle. Sea positiva. Diga, "Tú no estás poniendo los codos en la mesa; esto es bueno." Sea

Cómo hacer más tiempo

José y Maria siempre han disfrutado la hora de la comida familiar con sus hijos, Juan, 7 años, Linda, 11 años, y Miguel, 14 años. Cuando los niños estaban más pequeños siempre comían casi todas las comidas juntas. Ahora, es más difícil encontrar tiempo para estar juntos dado que los niños participan en muchas actividades escolares. Los horarios son hasta más complicados ahora que Maria trabaja el turno nocturno en una fabrica local. ¿Qué puede hacer esta familia para comer juntos más a menudo?



Gracias mamá... me encanta... ¡nos vemos luego! Sí, estuvo grandioso platicar contigo... ¡bye!

El primer paso es comprometerse a tener una hora de la comida familiar y los miembros de la familia deben discutir maneras de hacerla una realidad. La familia podría tener una comida o bocadillo después de los partidos u otras actividades. Otra opción podría ser asegurarse de comer juntos los fines de semana. Tal vez todos los miembros de la familia no pueden asistir a cada comida, pero los que están disponibles pueden comer juntos. Comida de restaurantes que llevan a la casa es una opción si el presupuesto familiar lo permite. La familia podría discutir la posibilidad de limitar las actividades fuera de la casa para proveer más tiempo para estar juntos como familia.

un buen ejemplo tomando turnos de hablar y escuchar sin interrumpir. Posponga las conversaciones negativas acerca de las calificaciones o comportamiento para más tarde.

Los niños podrían preguntar porque son tan importantes las modales. Explíqueles que las buenas modales son una manera de mostrar respeto para con los demás y les ayudará a tener más confianza en situaciones sociales cuando no están en la casa.

✓ Servir una variedad de comidas. Sirva una variedad de comidas saludables. Utilice la Pirámide Alimenticia y las preferencias de los miembros de la familia como una guía para la planeación de las comidas. Los nutricionistas dicen que el trabajo de los padres es ofrecer una variedad de comidas en un ambiente agradable, y el trabajo del niño es decidir cuánto comer, o decidir si va a comer o

no. Es recomendable animar a los niños a probar una mordida de cada alimento que se 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.

Déle un trabajo a cada miembro de la familia para cada comida, tal como escoger el menú, poner la mesa, hacer una ensalada, servir la leche o recoger después de la comida. Las habilidades que aprenderán sus hijos incluyen cómo trabajar en equipo y la cooperación, al igual que habilidades de comprar y cocinar los alimentos.

¿Demasiada televisión?

Julie y Brad tienen un hijo Mark, 10 años, a quien le gusta comer enfrente de la televisión. Muchas veces, Brad come con Mark mientras Julie come sola en la cocina. Han intentado comer juntos en la cocina, pero Mark se queja que no ve sus programas favoritos y Brad dice que no quiere comer juntos cuando hay tensión y conflicto. ¿Qué pueden hacer?



Él quería que pareciera un picnic verdadero lo más que se podía... así que trajo su propio hormiguero.

Los desacuerdos familiares y tensión pueden inhibir una hora de la comida familiar placentera. La televisión puede ser otro problema. Julie y Brad podrían intentar estas soluciones potenciales.

- **Empezar con comer una o dos comidas como familia cada semana con la televisión apagada.**
- **Utilizar las tarjetas de conversación disponibles de las oficinas del Servicio de Extensión de Iowa State University para ayudar a hacer las pláticas a la hora de la comida familiar más placenteras.**
- **Planear comer a una hora que no pasan el programa favorito de Mark, o grabarlos para verlos después. Deje que Mark ayude a seleccionar y preparar la comida o alistar la mesa para las comidas.**

✓ Eliminar las interrupciones y distracciones.

Apague la televisión y la 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.

Intente estas soluciones

Casi la mitad de las personas de Iowa que participaron en la encuesta dijeron que su familia no come juntos tan seguido como quisieran. Si usted siente igual, tal vez está enfrentando algunos de los mismos retos que muchas familias de Iowa mencionaron.

Estas recomendaciones pueden darle ideas para soluciones en su familia.

Reto: Los horarios de los miembros de la familia son tan ocupados que no hay tiempo para comer juntos.

Soluciones potenciales: Los niños rinden mejor cuando tienen una rutina en su vida; y esto incluye la hora de la comida. Explore maneras de ajustar los horarios de cada quien para permitir que coman juntos. Consideren limitar el número de actividades en las cuales participan los miembros de la familia.

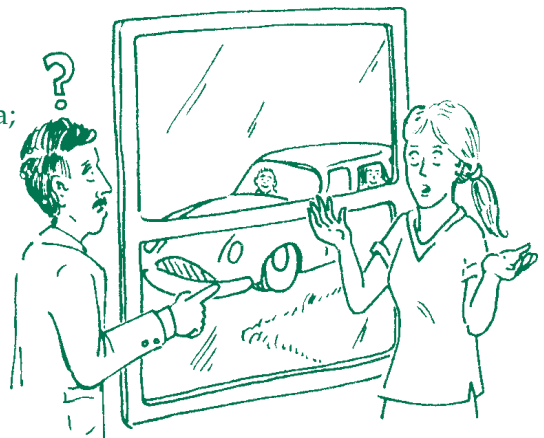
Reto: No tiene usted ni el tiempo ni la habilidad para

cocinar las comidas.

Soluciones potenciales: Piense en opciones sencillas. Una comida familiar no tiene que ser un banquete. Una comida familiar puede ser comida de restaurant que llevan a la casa, tales como la pizza, con palos de apio, manzanas y leche. Lo importante es comer juntos y compartir una conversación. Para ideas de comidas rápidas y fáciles, lea revistas o libros de recetas, o solicite recomendaciones del personal del servicio de extensión de ISU para ideas para el menú que ahorran tiempo y no cuestan mucho.

Reto: La planeación de las comidas es difícil porque a los miembros de la familia no les gustan las mismas comidas o no tienen hambre a la misma hora.

Soluciones potenciales: No sea una cocinera que toma ordenes. Anime a su familia a comer a la misma hora y a comer lo que se sirve. Trate de ofrecer algo que una persona especial para comer le guste, aunque sea un pedazo de pan. No se preocupe si los niños pequeños rehusen comer una variedad de comidas. Siga ofreciendo una variedad de



Yo dije, "Vamos a comer" y ellos se salieron corriendo.

alimentos saludables. Con el paso del tiempo, les dará hambre a los niños y comerán. Si los niños no tienen hambre a la hora de la comida, reduzca los bocadillos entre comidas o programe los bocadillos para que no estén tan cerca a la hora de la comida. Si los niños tienen hambre antes de que esté lista la comida, ofrezcales bocadillos saludables antes de la comida.

Reto: *Los miembros de la familia a veces discuten en las comidas cuando comemos juntos.*

Soluciones potenciales: Es posible que los miembros de la familia no quieran comer juntos porque hay tensión, conflicto o humillación. Busque maneras de hacer que la conversación en la hora de la comida familiar sea agradable y placentera. Anime a los miembros de la familia a compartir noticias cotidianas e ideas. Escuche con atención el uno al otro. Enfóquense en lo positivo; guarden las lecciones y las discusiones de "tú hubieras" para otra ocasión.

Diga que sí a las horas de las comidas familiares

• **Crear tiempo para la hora de la comida familiar dentro de los horarios ocupados.**

Sí, los miembros de la familia

están ocupados, pero hasta las familias más ocupadas tienen que comer. Los beneficios de compartir las comidas y la conversación con los miembros de la familia hace que valga la pena superar la dificultad de cambiar los horarios.

• **Comer con sus hijos.**

Tiene una oportunidad de enseñarles actitudes saludables acerca de los alimentos - por ejemplo, el comer verduras y desayunar - y enterarse de sus triunfos y tribulaciones del día.

• **Intentar las "tarjetas de conversación" para comenzar las conversaciones.**

Muchas familias encuentran que el hablar y compartir es un beneficio importante de compartir la hora de la comida familiar. Las Tarjetas de conversación para la hora de la comida, disponibles por 50 centavos en las oficinas del servicio de extensión de ISU en su condado, son una manera de mejorar las discusiones en la hora de la comida y ayudan a los miembros de la familia a conocerse mejor. Ejemplos de las preguntas son:

¿Si pudieras pasar un día entero con tu mejor amigo, que te gustaría hacer?

Habla acerca de un regalo especial que recuerdas.

• **Enseñar a los niños acerca del agradecimiento.**

Los padres comparten sus valores y morales a través del ejemplo y conversación. Muchas familias empiezan las comidas con una oración, dando gracias, lecturas de inspiración, o contando las

bendiciones. Tales tradiciones pueden proveer confort y seguridad a los miembros de la familia.

También disponible en www.extension.iastate.edu/pubs

Estos hallazgos se basan en una encuesta de 250 personas que participaron en programas de extensión de ISU en la parte oriental y sur del estado de Iowa desde agosto de 1995 a mayo de 1996. La encuesta preguntó cuantas comidas comieron con la mayoría de los miembros de la familia presentes y sus opiniones acerca de si comieron juntos lo suficiente seguido. La investigación se llevó a cabo por especialistas del campo del servicio de extensión de Iowa State University. Patricia Steiner, nutrición y salud; Mary Crooks, vida familiar; y Susie Uthoff, nutrición y salud. Revisada por especialistas del servicio de extensión de Iowa State University Colleen Jolly, Desarrollo Humano y Estudios Familiares; y Connie Betterley, Coordinadora de EFNEP. Editada y diseñada por Amy Jo Miller, ex-asistente de extensión; y Diane Nelson, especialista en comunicaciones. Traducida por Jeffery y Yolanda Wilson.

... 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.

File: FN-1



¡Únase al equipo a la hora de la comida familiar!