

# Beneficios de comer juntos

¡Comer en familia en forma frecuente es bueno para los niños y los adolescentes!



## Comer juntos... ...fomenta la unión familiar

- Las comidas positivas en familia ayudan a los miembros de la familia a conocerse y crean un sentido de pertenencia.
- Cuando los niños cuentan con tiempo con sus padres u otros adultos en forma regular, se sienten queridos, protegidos y seguros.
- Los niños echan raíces de por vida al experimentar los valores y tradiciones de su familia.

*Me gusta comer con mis padres en casa. Especialmente cuando mi padre está con nosotros. Me hace sentir que soy importante para ellos. En esos momentos es cuando hablamos, porque nos estamos mirando. No es lo mismo comer en el carro.*

## Comer juntos... ...fomenta niños felices y bien adaptados

- Los adolescentes tienden menos a fumar cigarrillos, usar marihuana, drogas ilegales y beber alcohol.
- Los adolescentes tienden menos a deprimirse, y en general, tienen mayor autoestima.
- Los niños se sienten aceptados por su familia, y de esta manera buscan menos aprobación entre grupos negativos.

## Comer juntos... ...ayuda a los niños a tener un mejor desempeño en la escuela

- Escuchar a los adultos en la mesa expone a los niños a nuevas palabras, lo que los ayuda a leer mejor.
- Las charlas en la mesa son un buen lugar para expresar sus ideas. Ganan confianza para hablar luego en clase.
- Los padres obtienen más información acerca de las fechas de entrega de tareas domiciliarias, fechas de pruebas y las formas en que se pueden involucrar con el desempeño de sus hijos en la escuela.




## Comer juntos... ...brinda mejor nutrición

- Las comidas familiares brindan nutrientes que los niños necesitan para crecer en forma fuerte y saludable, como calcio, fibras y hierro.
- Las cenas en familia suelen incluir más alimentos densos en nutrientes de los cinco grupos de alimentos: Vegetales, Frutas, Lácteos, Granos y Alimentos con Proteína. Es menos frecuente que contengan demasiada grasa y azúcar.
- Cocinar juntos les enseña a los niños y adolescentes a planificar comidas y prepararlas, ¡y a limpiar!

## Comer juntos... ...ahorra tiempo y dinero

- El dinero gastado en comida se aprovecha mejor al hacer "lotes" familiares, que cuando compramos comidas individuales o comida rápida.
- Cocinando comida extra para otra comida, las sobras planificadas pueden ahorrar tiempo en la cocina, y también dinero.
- Comer una comida hecha en casa puede ser más rápido que conducir a un restaurante, ordenar, comer y conducir de vuelta a casa.



*Al principio fue un tanto extraño, pero eventualmente nos acostumbramos a comer juntos y comenzamos a esperar que llegara el momento de hacerlo. Ahora comemos en familia siempre que el tiempo lo permite, o sea cuatro a cinco veces por semana. No sólo es una buena excusa para pasar tiempo en familia, sino que también sirve como el momento para reflexionar acerca de la nutrición y comer alimentos sanos.*

## Comer juntos... ...ayuda a prevenir problemas de peso

- Los niños y adolescentes tienden menos al sobrepeso, ya que aprenden a comer comidas sanas.
- Los adolescentes que comen comidas en familia en casa tienden a elegir mejor las comidas cuando comen fuera de casa.
- Los adolescentes tienden menos a desarrollar trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia.

## Comer juntos... ...¡es disfrutable!

- ¡A los niños les gusta comer en familia! Los adolescentes tal vez no lo demuestren, pero dicen que les gustan las comidas familiares.
- Los padres y demás miembros de la familia disfrutan de los buenos momentos con sus hijos en la mesa.
- ¡Las risas en la mesa hacen que las comidas sean divertidas!

