



INFORME TFW 2014-2

Comer en familia: hacer de la rutina salud

Papel de las comidas en familia en la calidad de la dieta y el control del peso corporal

14 MAYO 2014

Informe elaborado por
Beatriz Beltrán de Miguel y Carmen Cuadrado Vives.
Departamento de Nutrición y Bromatología
Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid

Índice

Introducción pág.3

- Consecuencias prácticas pág. 5

Las Comidas familiares en la Historia pág. 6

Evidencia científica pág. 8

Implicaciones nutricionales y dietéticas pág. 9

- En población infantil y juvenil pág. 10
- En población adulta pág. 13
- Consecuencias prácticas pág. 14

Iniciativas para promover las comidas en familia pág. 16

- Decálogo de estrategia NAOS pág. 18

Pautas dietéticas pág. 22

- Obstáculos comunes para comer en familia pág. 23

Frecuencia, duración y lugar de las comidas en familia pág. 24

Comer en familia, comer de forma pág. 25

Bibliografía pág. 32

Introducción y objetivos

Las comidas en familia constituyen una actividad central y un particular punto de encuentro en la vida diaria de sus miembros, vital para fortalecer la unidad y cohesión familiar. Si ésta llegase a desaparecer, tendríamos un problema importante.

¿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”.

Una comida en familia 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. En investigación este término se utiliza especialmente en estudios de población infantil y adolescente. Cuando la población de estudio es adulta, la bibliografía tiende a hablar más de comidas compartidas (“shared meals”, comer en compañía), flexibilizando el concepto de comida familiar hacia un significado más amplio e incluyendo en él los momentos de alimentación que se comparten con otras personas, familiares o no y que, como las comidas en familia, parecen tener beneficios en la salud y calidad de vida de los participantes (Sobal & Nelson, 2003).

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 comidas “en solitario”: comer solo delante del ordenador, en el coche o mientras se ve la televisión, se revisan los mensajes de texto, se habla por teléfono, se escucha música con cascos o se juega con diversos dispositivos (Fulkerson et al., 2014). Incluso, para algunas personas ya no existe un momento específico del día dedicado exclusivamente a comer y la ingesta del día 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”; muchas veces su causa principal no está en el menor interés de las personas en disfrutar junto a los suyos de una comida sino en la incompatibilidad de este momento con otras “obligaciones” diarias, profesionales o de ocio (trabajo, deporte, actividades extraescolares,...) (Fruh, et al., 2011).

En los últimos veinte años, la literatura científica, la prensa y otros medios de comunicación han mostrado un especial interés en los temas relacionados con la alimentación y nutrición (patrones de consumo alimentario, factores dietéticos que afectan a la salud, etc...). Lógico, la alimentación es un fenómeno innato y necesario del ser humano que hay que preservar en sus múltiples vertientes, biológica, social y cultural. En este punto, es importante recordar también dos ideas que justifican el importante papel como herramienta en salud Pública de la educación en unos hábitos alimentarios correctos, en todas las etapas de la vida:

1. La alimentación es un proceso voluntario, consciente y educable.
2. La forma de alimentarse, lo que se come y cómo se come, influye positiva o negativamente en la salud de los individuos.

En el momento en que el individuo reflexiona y explora lo que ingiere se reconoce la responsabilidad de la elección y el alimento adquiere una dimensión distinta

(Andoni Luis Aduriz, 2013)

Además, al interés actual por los temas de la alimentación se le suma:

- a) la gran diversidad de opciones de consumo que nos ofrece nuestro entorno social (comida en casa, restaurantes de comida rápida, máquinas expendedoras de productos, comida casera en fiamblera o táper...) y con las que nos enfrentamos, muchas veces sin la suficiente formación e información para hacer una elección racional y correcta;
- b) los déficits nutricionales paradójicamente encontrados en nuestro país, en jóvenes y adultos, a pesar de la gran disponibilidad alimentaria;
- c) y las elevadas y crecientes tasas de sobrepeso y obesidad detectadas, tanto en adultos como en población infantil.

Nunca hubo tanto donde elegir, ni menos tiempo y capacidad para hacerlo. Nuestras abuelas vivían entre un centenar corto de alimentos, y menos de media docena de sistemas culinarios que conocían. Hoy en día, en un hipermercado de cualquiera de nuestras ciudades el consumidor se enfrenta a más de 30.000 productos distintos, y con una vida media, muchos de ellos, de tan solo ocho años. Las compras se concentran en uno o dos días de la semana, eligiendo rápidamente entre miles de productos desconocidos en sus detalles, y presionados por la necesidad de estar "rabiosamente sano", sin saber cómo hacerlo, ni siquiera qué quiere decir eso. No parece el mejor marco para efectuar una toma de decisiones razonada y razonable. ¿No deberíamos reflexionar en este sentido sobre nuestras tendencias actuales en la forma de alimentarnos?

(Gregorio Varela, 2013)

Ante esta situación, la identificación de las principales causas que subyacen en esos desequilibrios nutricionales, por defecto o por exceso, así como de los grupos vulnerables que más se beneficiarían de una intervención de salud pública son objetivos prioritarios para los investigadores y profesionales de la sanidad e incluso de la política. Así en Nutrición y Dietética estudiamos los potenciales beneficios que las comidas en familia o compartidas pueden tener en la calidad de la dieta consumida, y consecuentemente, en el estado nutricional y de salud de los individuos.

Mucho queda por investigar en este tema...

Los objetivos de este documento se plantean en dos niveles, uno teórico basado en la evidencia científica actual y otro práctico, exponiendo algunas acciones puestas en marcha en Salud Pública y Educación Nutricional derivadas de esta evidencia.

Evidencia científica

Objetivo 1. Resumir la información científica actual y las principales líneas de investigación futuras sobre el efecto que las comidas compartidas y en familia (la frecuencia con las que se realizan) tienen en la calidad nutricional de la alimentación de niños, adolescentes y adultos y, consecuentemente, en su estado nutricional y de salud.

Consecuencias prácticas

Objetivo 2. Repercusión en Salud Pública. Se mostrarán algunos ejemplos de iniciativas de salud pública, a nivel nacional e internacional, sin pretender ser exhaustivos, que reflejan la importancia política-sanitaria del fomento de las comidas compartidas.

Objetivo 3. Repercusión en Educación Nutricional. Tratando de llevar la ciencia a la divulgación y a la educación nutricional de la población, se reúnen algunas orientaciones, consejos y pautas de las que se beneficien los interesados (en este caso principalmente las familias) dirigidas a fomentar que esta “rutina” se mantenga y se adapte a los nuevos estilos de vida, de manera que podamos seguir disfrutando armónica y saludablemente de las comidas en compañía.

Las comidas familiares en la Historia

Desde siempre, el hecho de comer ha sido para los seres humanos mucho más que un modo de satisfacer necesidades fisiológicas.

La costumbre de sentarse juntos y compartir alimentos se remonta a nuestros orígenes, miles de años atrás. Los yacimientos arqueológicos del Paleolítico y los restos encontrados allí evidencian ya la existencia de lugares comunes con este fin. Muy probablemente, en aquella época estas reuniones ocurrían alrededor del fuego, lo que sin duda tuvo consecuencias en el desarrollo de la sociabilidad humana. Desde entonces, la vida de personas y sociedades ha transcurrido alrededor del fuego y del comer caliente, tratando cada día de mejorar su calidad de vida. El acto de comer se convierte en un elemento básico en la socialización y la cocina, una manifestación sociológica que identifica y diferencia a los miembros de una comunidad, vital para la transmisión cultural de un pueblo (Herrerros, 2013).

El fuego culinario antecesor de la cocina actual, representó por lo tanto un componente socializador básico en el proceso de humanización, y su uso estableció nuevas formas de conducta entre los humanos. Se convirtió en un foco de atracción social, lo que permitió la reunión de miembros de la comunidad en torno a un punto de referencia, el hogar, entendido éste como “sitio donde se hace la lumbre en la cocinas”. En torno al hogar se hizo posible el intercambio de ideas y experiencias, contribuyendo al enriquecimiento del lenguaje. Fue un verdadero progreso (Gómez-Tabanera, 1985).

El espacio físico en el que se come tampoco está vacío de dimensión cultural, representa la relación entre las personas, justo porque en ese ámbito se expresa la comunidad y se producen las relaciones entre los miembros que toman parte en ella. En España la cocina (el hogar) ha sido históricamente el pilar de unión y transmisión de valores de la familia y la sociedad.

A lo largo de la Historia, no existe sociedad en que la comida no esté vinculada a hechos como homenajear a las amistades, cerrar tratos, cortejar o constituir alianzas. Actualmente tampoco: no hay acontecimiento fundamental de la vida, nacimiento, paso a la edad adulta, matrimonio o muerte, que no esté ligado a una comida ceremonial. De ahí que la expulsión de ese espacio signifique, en muchos momentos de la Historia, la separación de la comunidad. Como ejemplo podemos nombrar la costumbre benedictina de los monasterios del medievo que conservaban una especie de excomunión que consistía en la exclusión de la mesa de aquel monje, obligado a comer en solitario, para sancionar una culpa y como modo de purgarla (Regla de San Benito, Siglo VI).

¿Qué imagen nos viene a la mente cuando pensamos en comidas en familia?...

Seguramente para muchos será semejante a un cuadro en el que aparecen la madre, el padre y dos niños; quizás también uno o dos abuelos... Todos ellos se reúnen a una hora más o menos

fija, en torno a una mesa, en la cocina o el comedor, para comer o cenar. La mesa está adecuadamente preparada con sus platos y cubertería....La conversación surge natural y fluidamente... Sin duda, este es el ideal de la comida familiar. Sin embargo, nuestra realidad puede ser muy diferente; actualmente esta imagen está cambiando y la descripción anterior puede ser para muchos una imagen romántica del pasado, para algunos un paraíso perdido, para otros una meta a alcanzar.

¿Existe aún este tipo de “comidas familiares”? Y si no es así, ¿Cuál es la forma actual de éstas?

Evidencia científica

Comer en familia con frecuencia ya se considera un factor de prevención de algunos problemas de salud, alimentación, trastornos de conducta y comportamiento (Fiese, et al., 2002). Este papel es relevante en etapas de la vida especialmente vulnerables o de riesgo como la infancia o la adolescencia pero se extiende también a los adultos, jóvenes y de edad avanzada (Fulkerson, et al., 2014).

Centrándonos en el ámbito de la Nutrición y Dietética, la bibliografía actual disponible asocia el comer en familia frecuentemente 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 (Skafida, 2013).

En este sentido, aunque aún hace falta un mayor número de estudios, especialmente longitudinales, para aumentar el grado de evidencia, las investigaciones apuntan hacia la posible asociación entre la frecuencia de las comidas en familia (y compartidas) y el mantenimiento de un peso corporal saludable, lo que le da una especial importancia en la prevención de la obesidad, la denominada epidemia del siglo XXI.

En el siguiente apartado se expone de forma más detallada la evidencia científica, resumida en los párrafos anteriores, sobre los beneficios de las comidas familiares, desde el punto de vista nutricional, en diferentes grupos de edad: niños, adolescentes, adultos y personas de edad avanzada.

Para la consecución de este objetivo se realizó una revisión bibliográfica, utilizando la base de datos Web of Science (WOS) de acceso a través de la FECYT, introduciendo como término de búsqueda "family meals" y limitando dicha búsqueda a los últimos cinco años (2008-2014). Con ese criterio se obtuvieron 1320 citas, a partir de las que se seleccionaron las relacionadas con aspectos dietéticos y nutricionales (539) que constituían el objetivo del documento, dando prioridad a los trabajos de revisión (25).

Implicaciones nutricionales y dietéticas

Como ya hemos dicho, las comidas familiares son algo más que ingerir alimentos al mismo tiempo y tienen importantísimas repercusiones en la salud, la educación y el comportamiento de niños y adolescentes, más allá de las nutricionales que nos ocupan en este documento. La importancia de éstas nos obliga a referirnos a ellas, resumidamente:

1. 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 (Forthun, 2012).
2. 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)
3. Se encuentran menos casos de síntomas depresivos en niños y adolescentes (Kim y col., 2013) que comen con mayor frecuencia en familia, manteniéndose conversaciones entre padres e hijos que permiten un mejor conocimiento mutuo (Figura 1), en un ambiente más distendido.
4. Las comidas familiares proporcionan a niños y adolescentes mayor seguridad emocional, mayor autoestima y sensación de control sobre sus vidas.
5. Además, las comidas familiares se asocian con valores positivos en la juventud, mayor dedicación al aprendizaje, esfuerzo, solidaridad y cooperación con los más débiles.
6. 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.

| Comidas familiares (padres-hijos) | |
|---|--|
| Proporcionan un ambiente favorable y distendido de comunicación | que facilitará la interlocución para temas más complicados |
| Manifiestan un clima de confianza sentido por los hijos | que les facilita la comunicación |

| | |
|---|---|
| Permiten estrechar lazos y ser capaces de detectar algunos problemas incipientes (por la forma de vestir, de comer, hablar) | para poder atajarlos con más rapidez y eficacia |
|---|---|

Figura 1. Beneficios de las comidas familiares en la comunicación padres-hijos.

Pero en este punto hay que tener en cuenta las limitaciones de los estudios disponibles; en ellos se valora el efecto de la mayor o menor frecuencia de las comidas en familia y no las características sociológicas de las mismas. Y ¿cuáles son los mecanismos por los que la frecuencia de las comidas en familia puede tener un efecto protector frente al riesgo de los problemas citados anteriormente? Es aún un misterio sin resolver que debe dirigir las futuras investigaciones (Skeer & Ballard, 2013).

En población infantil y juvenil

Centrémonos ahora en los efectos de las comidas en familia en la calidad de la dieta y la nutrición de niños y adolescentes.

- 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 desarrollarán los niños en la etapa “rebelde” de la adolescencia y en su posterior juventud.
- La investigación muestra que los niños y adolescentes, de ambos sexos, y de distintas etnias, que comen con mayor frecuencia en familia siguen dietas de mayor calidad manifestada en 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). Según algunos trabajos, la mayor salubridad de las dietas entre los niños que comen con mayor frecuencia en familia se justificaría más que por el valor en sí de este comportamiento o momento compartido, por el tipo de alimentos, preparaciones y recetas con los que se preparan éstos, primando los hábitos y preferencias de los padres sobre la de los niños (Skafida, 2013). Los niños que comen con sus padres suelen comer lo

mismo que ellos y esto puede influir en la mejor calidad de lo que comen con respecto a los niños que comen solos.

- El nivel socioeconómico de los padres también puede actuar como factor de confusión y afectar a la calidad nutricional de la dieta que se comparte en familia (Skafida, 2013). En la Figura 2 se reflejan algunos factores que pueden afectar a la calidad de las comidas compartidas en el hogar.

| |
|---|
| <p>Sociodemográficos, como el nivel socioeconómico familiar</p> <p>Características psicosociales del ambiente familiar (estrés laboral, síntomas depresivos en alguno de los miembros, falta de unión familiar)</p> <p>Creencias y comportamiento (minusvaloración de las comidas familiares, bajo disfrute de la cocina, escasas habilidades culinarias, escasa planificación de las comidas y poco tiempo de prepararlas)</p> |
|---|

Figura 2. Factores que pueden afectar a la salubridad de las comidas en familia servidas en el hogar

- El 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). Diversos trabajos muestran una clara relación inversa entre el número de comidas realizadas en familia y el Índice de masa corporal (IMC) que estima la adiposidad, en ocasiones relacionado con un sexo, la raza o la clase social. Debido a esto se aconseja la puesta en marcha de intervenciones de prevención de la obesidad dirigidas a incrementar la frecuencia y a mejorar la calidad (en términos de la comida servida, el tamaño de las raciones y el ambiente en el que se sirve) de las comidas en familia de niños y adolescentes (Berge, et al., 2013) (Disantis y col., 2013)
- No sólo se come en familia en el ámbito doméstico. El comer fuera de casa se ha convertido en una práctica común o habitual en algunas familias. Un estudio reciente indicó que alrededor de un cuarto de las familias de los adolescentes se alimentaban de fast food en la cena familiar dos o más veces por semana (Neumark-Sztainer, et al., 2013) Este hábito puede afectar negativamente a la calidad de las dietas consumidas y especialmente a la formación nutricional de los hijos respecto la selección de opciones de alimentación fuera de casa en un futuro. Cada vez es más patente la influencia de las conductas de los padres en el futuro comportamiento de sus hijos. Así lo ha puesto de manifiesto un reciente estudio que ha evaluado los cambios en el comportamiento de los niños en virtud de las elecciones y frecuencia de los padres al elegir distintos tipos de restaurantes: tradicionales frente a los de comida rápida. Esto tiene importantes repercusiones en educación nutricional.
- 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 papel protector. Así resulta interesante estudiar las características de las comidas familiares como son la dinámica interpersonal establecida en las mismas (comunicación, comporta-

miento,...), 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...) Los estudios sobre las estructuras y la dinámica interpersonal de las comidas familiares son hasta el momento muy limitados. A partir de aquí, la investigación actual 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. ¿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 estas comidas familiares (Ej. ambiente agradable o tenso, presencia de televisión, teléfonos, juegos,...?)

- Desarrollar habilidades culinarias se correlaciona positivamente con el consumo semanal de verduras, pero negativamente con la frecuencia de consumo de comida de preparación rápida semanal. Las habilidades culinarias pueden ayudar a la población a alcanzar sus recomendaciones dietéticas, permiten a la gente elegir opciones más saludables de alimentos. Por ello, es importante enseñar a niños y adolescentes cómo cocinar y animarlos a desarrollar sus habilidades en la cocina. y la cocina, una de las pocas formas de actividad humana verdaderamente universales, tan propias del hombre como el lenguaje.
- El comer con la TV puesta y el uso de dispositivos (móvil, consolas...) durante la comida puede afectar negativamente a la características de la dieta más cantidad neta de alimentos, de grasa e incluso de energía; pueden influir en la glucemia en niños con diabetes (Patton, 2013).

-Examen del tipo, calidad y tamaño de porción consumidas en las comidas compartidas y valoración de la posible asociación entre la frecuencia de las comidas familiares y una menor ingesta dietética en la juventud.

-Explorar la asociación entre la existencia de una buena comunicación y una dinámica saludable entre los miembros de la familia y el seguimiento de dietas de mayor calidad cualitativa y cuantitativa.

- Investigar si el lugar donde se realice y se prepare la comida tiene implicaciones en su calidad nutricional y si esto puede comportarse como un factor de confusión en las asociaciones observadas entre la frecuencia de las comidas compartidas, la calidad nutricional de las mismas y el mantenimiento de un peso corporal saludable.

- Evaluar el efecto sobre la calidad de la dieta consumida en familia y el mantenimiento de un peso adecuado de otros factores como son:

Utilización de móviles y otros dispositivos electrónicos en las comidas familiares.

Las características culturales y étnicas de la familia

El nivel socioeconómico

Ser hombre o mujer

Tener o no hijos

- Realizar estudios longitudinales para examinar las asociaciones entre las experiencias de las comidas familiares en la edad infancia y lo que se vive en la edad adulta
- Analizar si las comidas en compañía proporcionan beneficios nutricionales semejantes al comer en familia, realizando estudios transversales y longitudinales.

Estos descubrimientos obligan indudablemente a la acción. Los profesionales de la salud pública, dietistas, sanitarios, trabajadores sociales deben fomentar desde su ámbito una mayor frecuencia de comidas compartidas y una mayor calidad de éstas. En este sentido, como primer punto de actuación sería interesante la concienciación de las propias familias sobre la importancia de esta actividad y la formación acerca de la dinámica interpersonal más adecuada y sus componentes específicos (Berge, et al., 2013).

En población adulta

Hasta la fecha la mayoría de la bibliografía científica ha valorado las asociaciones entre las comidas familiares, calidad nutricional de la alimentación y estado nutricional en población infantil y adolescente, grupos vulnerables desde este punto de vista debido a sus características peculiares de desarrollo y estado de aprendizaje. Los estudios son mucho más limitados en número y la consistencia de sus resultados es menor (y no por ello menos importantes) en personas adultas (jóvenes y de edad avanzada), aunque la dirección hacia la que tienden la mayoría de los resultados es semejante a lo encontrado en niños y adolescentes. La bibliografía es aún más reducida cuando nos centramos en personas muy mayores (>85 años).

Fulkerson, et al. (2014) presentan la primera revisión sistemática sobre este tema en la que se incluyen además de población infantil y adolescente, adultos y personas de edad. Los autores, además de sintetizar la información disponible y hacer un juicio crítico de la misma, proponen las líneas prioritarias que deben seguirse en la investigación a corto plazo (Fulkerson, et al., 2014) A continuación se destacan algunos de los estudios comentados en este trabajo:

- En el estudio de Berge et al (2013) se trató de valorar el impacto que, en el peso corporal y en el comportamiento alimentario de los padres, tenían las comidas en familia así como el papel de la raza o el estado civil en la modificación de la influencia de las comidas en familia (Berge, et al., 2013). Los resultados mostraron una influencia semejante a lo que ocurre en los miembros menores de la familia; la etnia o la influencia del estado civil de los padres no potenció el papel de esta comidas en los grupos clasificados por estos factores. El Índice de Masa Corporal (IMC) no se vio influenciado por las comidas realizadas en el hogar.
- Las comidas familiares juegan un papel importante también en la satisfacción laboral y el bienestar de los padres. Las investigaciones apuntan a que los padres cuyo trabajo interfiere y dificulta las comidas familiares reflejan una mayor insatisfacción con su trabajo y futuro profesional. La satisfacción en el trabajo se une con el tener tiempo para llegar a casa y

participar en las comidas familiares que, a su vez, estrecha los lazos padres- hijo; hombre-mujer (Jacob, et al., 2008)

- En el estudio de Bourdeaudhuij y van Oost (De Bourdeaudhuij & Oost, 2000), en Bélgica entre 104 parejas de padres, se vio que el compartir el desayuno con toda la familia estaba asociado a un menor consumo de snacks y refrescos y unos escores de alimentación saludable más adecuados.
- Es muy frecuente en los estudios disponibles observar que las frecuencias de las comidas familiares o compartidas se asocian a un mayor consumo frutas y hortalizas (Welsh, et al., 2011) (Larson, et al., 2012) (aunque en algunos estudios no se observe esta asociación).

En las personas de edad avanzada (>65 años), el comer solo rutinariamente constituye un importante riesgo nutricional. Al igual que para los adultos jóvenes la mayoría de los trabajos en ancianos son transversales y por tanto sus resultados limitados. El comer solo se asocia con una mayor tendencia a saltarse comidas, lo que a su vez se asocia a una menor ingesta de nutrientes y energía (Lee, et al., 1996)) (Shahar, Shai, Vardi, & Fraser, 2003); pero al controlar otros factores confundentes las asociaciones se suavizan. En otros trabajos se observó una mayor ingesta de sodio, alimentos con gran densidad energética (pan blanco, grasa de untar y bebidas refrescantes azucaradas) (Holmes , Roberts, & Nelson, 2008) en aquellos ancianos que comen solos. Los resultados parecen indicar que comer en compañía podría afectar positivamente al estado nutricional, la calidad de la alimentación; sin embargo el limitado número de trabajos, las limitaciones de una metodología diversa y las variaciones en las características de la muestra en el diseño del estudio, hacen complejo sacar una conclusión inequívoca. Además no existen estudios donde se refleje con quién se realizan las comidas, lo que podría tener una gran influencia en el peso corporal y la calidad de la dieta. Comer en casa con la familia, amigos y vecinos podría tener diferentes consecuencias que el comer con otros en otro ambiente fuera de casa (ej. comedores en el centro de día).

Los escasos estudios en personas de edad avanzada sobre asociación del comer solo y el peso corporal no nos permiten establecer conclusiones del papel que las comidas en compañía podrán tener para prevenir desequilibrios en el peso.

Consecuencias prácticas

Para la consecución de los otros dos objetivos de este informe (ver pag. 3) se presenta, que hemos denominado “consecuencias prácticas”, se han utilizado preferentemente fuentes de información distintas a los artículos científicos, principalmente accesibles a través de la web – páginas institucionales y blogs- relacionadas más directamente con políticas y estrategias de salud pública actuales y con la divulgación nutricional de pautas dietéticas para la promoción de las comidas en familia como un componente más de un estilo de vida saludable

Las referencias de las páginas web se recogen en lugar del texto donde se citan

Aumentar la frecuencia de las comidas en familia como objetivo de Salud Pública. Iniciativas y acciones concretas

No cabe duda; las comidas compartidas son un evento complejo cargado de gran simbolismo, no sólo en el contexto de cada familia sino de toda la comunidad presentándose la frecuencia de las comidas familiares como un barómetro de la salud de la comunidad (Fiese, 2012). Esto tiene diversas implicaciones en la responsabilidad de los profesionales de política social; sus decisiones y estrategias pueden influir en la sostenibilidad de comunidades saludables, favoreciendo el ambiente adecuado para apoyar de niños, jóvenes y sus familias.

Por tanto:

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.

Buscar horas de ocio y reposo en familia debería ser una prioridad en el cuidado de nuestra salud.

(Fiese, BH, 2008)

Al igual que se han destinado recursos locales y nacionales para animar y convencer a los ciudadanos para que dejen de fumar y amamenten a sus bebés y que estos esfuerzos han requerido el desarrollo de estrategias y programas continuos de apoyo, por la misma razón es necesario establecer acciones comunitarias que nos hagan caer en la cuenta de la importancia de las comidas en familia y de la calidad (social, sanitaria, nutricional...) de éstas.

En este punto es importante recordar que la alimentación es un proceso voluntario, consciente y educable y que por eso es una herramienta muy útil en salud pública.

Iniciativas para promover las comidas en familia

Comer con mayor frecuencia en familia forma parte de las pautas generales incluidas en los decálogos de alimentación saludable de casi todos los países, más o menos desarrollados.

Además, en el ámbito internacional, son numerosas las iniciativas públicas y privadas que nacen con el objetivo específico de crear, promover y facilitar las comidas en familia y compartidas, trabajando por su sostenibilidad, como una herramienta eficaz en la promoción de la salud, física y mental de la familia y de toda la comunidad. Conscientes de la dificultad que en una sociedad como la nuestra supone el mantener esta actividad en la vida diaria como se ofrecen a los consumidores diferentes opciones y vías para facilitar el que se realicen.

Los ejemplos de estas iniciativas son numerosos. Una simple búsqueda en Google con el término “family meals promotion initiatives” encuentra en menos de un segundo, aproximadamente 16 millones de referencias: iniciativas gubernamentales, privadas, de empresas concretas o fundaciones, incluso blogs personales que comprenden el papel esencial de este momento para la salud de la comunidad.

Sirvan de muestra las siguientes acciones de diferente entidad que, de formas diferentes, fomentan y conciencian a la población de la importancia de comer en familia y la acompañan en su esfuerzo por mantener este momento como un punto de encuentro esencial y diaria de padres e hijos.

Family Day – A Day to Eat Dinner with Your Children (Columbia, EEUU)
<http://casafamilyday.org/familyday/>

En Columbia, desde 2001, todos los cuartos lunes del mes de septiembre (23 de septiembre del 2013) se celebra el día de la familia, con el fin de promover las comidas en familia informando a los padres sobre las ventajas de este evento en la promoción de la salud psicológica, social y física de la familia. Hace especial hincapié en el papel de éstas como ayuda para evitar el abuso de drogas en niños y adolescentes.

*America's drug problem is not going to be solved in courtrooms or legislative hearing rooms by judges and politicians. It will be solved in living rooms and dining rooms and across kitchen tables – by parents and families.**

Joseph A. Califano, Jr., Fundador de CASAColumbia

** Expresión no traducida al castellano por considerar que dicha traducción hace perder contundencia a la idea que transmite.*

The Power of Family Meals (<http://poweroffamilymeals.com>). Iniciativa privada que facilita diferentes medios para que las familias coman juntas, enfrentándose con la escasez de tiempo. Centraliza su labor en una página web con una sección de recetas fáciles y rápidas, un asesoramiento en la lista de la compra y en la planificación de los menús semanales, etc...

*Sharing a meal with your family is a wonderful way to bond with the people who mean the most" **

<http://poweroffamilymeals.com>

** Expresión no traducida al castellano por considerar que dicha traducción hace perder contundencia a la idea que transmite*

En Arizona Make Mealttime Family Time (haga de la hora de la comida un momento familiar) anima a las familias con niños, incluyendo adolescentes, a hacer de la hora de la comida un momento familiar prioritario ya sea en casa o si salen a comer fuera. Ofrecen kits gratuitos con material: calendarios, cartas, etc. para ayudar a mejorar esas comidas familiares.

<http://www.makemealttimefamilytime.com/>

También en Estados Unidos, The Family Dinner Project es un movimiento de base para poner en marcha recomendaciones sobre comida, diversión y conversación sobre las cosas que interesan. Ofrece recursos para recetas saludables, actividades para la cena y temas para conversaciones, además de blogs, historias familiares, etc.

<http://thefamilydinnerproject.org>

Healthy Eating es un sitio web que contiene una base de datos de recetas, con una categoría específica para recetas que gustan a los niños. El sitio web también contiene recursos para planear comidas saludables ofreciendo información sobre ello.

<http://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/Meals-Recipes.aspx>

Con propósitos educativos el sitio web Disney Family.com ofrece numerosas sugerencias de recetas, actividades, talleres, etc para la familia: <http://family.go.com/>

El Programa Washington State's WIC suministra un ejemplo excelente de campaña de marketing social diseñada para promover las comidas en familia. Es una iniciativa desarrollada en el año 2000 que incluía una evaluación formativa, creación de materiales entrenamiento de los trabajadores de WIC y evaluación empírica de la intervención

<http://www.fns.usda.gov/wic/contacts/statealpha.HTM>

Los siete mensajes claves que se incluían en los materiales divulgativos son:

1. Comer juntos refuerza la familia
2. Comer juntos es una parte de ser padres
3. Comer juntos ayuda a los niños a comer mejor
4. Los niños puede ayudar con las comidas familiares
5. Hay muchos beneficios de comer juntos como familia
6. Romper barreras, por ejemplo con la exigencia de programas de trabajo que permitan comer juntos algún tiempo durante la semana
7. Tratar de comer juntos alguna vez en horarios y sitios no convencionales

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. Veamos algunos ejemplos:

En primer lugar, dentro del marco de la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, actualmente denominada AECOSAN) se presenta el decálogo NAOS para el ámbito familiar y comunitario, en el que el último punto (Figura 4) incide en la necesidad de involucrar a la familia en todos los aspectos de la alimentación en el hogar. El objetivo final de esta Estrategia NAOS (filial de la Europea), en concordancia con la estrategia europea y la mundial es sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física. Entre esas iniciativas se ha encontrado un material de divulgación “Alimentación en familia” disponible en el siguiente enlace:

http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/alimentacion_familia_HISPA COOP.pdf

1- Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.

2- Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.

3- Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos trans.

4- Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.

5- Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.

6- Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.

7- Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.

8- Beber entre uno y dos litros de agua al día.

9 -Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.

10- Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

Fuente:

<http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/ficheros/estrategia/estrategianaos.pdf>

Figura 4. Decálogo NAOS para el ámbito familiar y comunitario

Por iniciativa de la Fundación Dieta Mediterránea y en colaboración con entidades internacionales, se ha consensado un nuevo esquema que enriquece la representación gráfica de las guías alimentarias (pirámide alimentaria) con la incorporación de elementos cualitativos, indicaciones de orden cultural y social íntimamente ligadas al estilo de vida mediterráneo, desde un concepto de la dieta entendida en un sentido amplio. La pirámide tradicional de la Dieta Mediterránea (DM) se ha puesto al día para adaptarse al estilo de vida actual. sitúa en la base los alimentos que deben sustentar la dieta, y relega a los estratos superiores, gráficamente más estrechos, aquellos que se deben consumir con moderación. No se trata tan sólo de dar prioridad a un determinado tipo de alimentos, sino a la manera de seleccionarlos, de cocinarlos y de consumirlos. También refleja la composición y número de raciones de las comidas principales. Dentro de estas indicaciones está la socialización y la referencia a que más allá del aspecto nutricional, la convivencia potencia el valor social y cultural de la comida. El hecho de cocinar y de sentarse alrededor de la mesa en compañía de la familia y de las amistades proporciona un sentido de comunidad.

- Entre los diversos materiales de divulgación nutricional que incluyen el fomento de las comidas en familia destacamos:
- Alimentación saludable. Guía para familias. Los niños aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. La guía para las familias pretende ofrecer ayuda a las familias para facilitarles el acceso a una alimentación saludable, de manera que exista una correlación entre lo aprendido en el centro educativo y la vida cotidiana. Si desde edades tempranas, los niños observan que en su casa hay menús variados y son estimulados a experimentar alimentos de diferentes sabores, texturas y colores, es probable que disfruten más de la comida y que, cuando crezcan sean capaces de cuidar su propia alimentación.

http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/alimentSaludGuiaFamilias_2007.pdf

- Guía de Consejo Nutricional para Padres y Familiares de Escolares

No existen dudas sobre el valor que tiene la educación nutricional en la adquisición de unos hábitos alimentarios correctos, así como en su consolidación y mantenimiento. Los padres, como primeros educadores deben tener unos conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición que se complementen con lo que aprende el niño en el aula y en el comedor escolar. Esta guía pretende hacer un maridaje entre alimentación adecuada y educación nutricional, basada en un ejercicio de responsabilidad compartida entre padres, alumnos y profesorado.

- Abuelas y abuelos cuidadores. Su influencia en el fomento de hábitos saludables La información sobre cuál debe ser la alimentación adecuada en población infantil debe llegar no sólo a los padres sino a toda persona que por distintos motivos se encarga de la alimentación de los niños frecuentemente y participan de estas comidas compartidas. Este es el objetivo de la guía que se pone ahora como ejemplo. Guía editada por la Confederación Española de Consumidores y Usuarios (CECU) dentro del Programa “Abuelas y abuelos cuidadores. Su influencia en el fomento de hábitos saludables”

http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/abuela_y_abuelos_cuidadores.pdf

- La Confederación Española de Asociaciones de padres y madres de alumnos (CEAPA) en colaboración con Fundadeps ha editado recientemente (2013) la Guía para la promoción de hábitos saludables y prevención de la obesidad infantil dirigida a las familias incluyendo como factores de protección:

- Desarrollar una dieta variada es clave para alcanzar un buen estado nutricional y mantener un peso corporal adecuado. Muchos vegetales, menos productos animales y pocas grasas y aceites es una buena fórmula.

- Hay que encontrar el equilibrio energético. No se trata de “vivir para comer” sino de “comer para vivir”, garantizando que vamos a disponer de las energías necesarias para

desarrollar de forma adecuada las distintas actividades de cada día, sin excesos ni insuficiencias.

- Desayunar fuerte es imprescindible porque permite iniciar el día de la mejor manera, mejorando el rendimiento escolar en el caso de los más pequeños y el laboral en el caso de los adultos.

- El agua es vida. Es importante acostumbrar a nuestros hijos e hijas a tomar agua en las comidas en lugar de bebidas gaseosas.

- Comer en familia nos permite acompañar a nuestros hijos e hijas en la adopción de hábitos de alimentación saludables y desarrollar vínculos afectivos más sólidos.

- Moverse es salud. Nadie dice que los niños y las niñas no puedan mirar televisión o jugar en el ordenador, pero es muy importante que en su tiempo libre realicen actividad física con regularidad al menos durante una hora al día. <http://www.fundadeeps.org/Observatorio.asp?codrecurso=581>- No queremos dejar de comentar que en la búsqueda realizada para este informe hay varias iniciativas particulares (ej. blogs) que resaltan la importancia y promueven las comidas en familia. A veces este tipo de información (que se transmite en red) llega a muchas personas, por lo que el impacto del mensaje en la comunidad puede ser notable y por lo tanto la colaboración en su educación nutricional. Hasta el momento nadie ha medido científicamente esta influencia pero, sin duda, se abordará en un futuro no lejano.

Añadamos fuerza de voluntad e ingenio, sin olvidar el esfuerzo, y la comida familiar recobrará su puesto en el hogar.

Un padre de familia

(<http://unpadrefamilia.blogspot.com.es/2008/05/la-comida-familiar.html>)

Contestación 1: bien se nota en tu forma de actuar, la colaboración de tus padres, que gran responsabilidad la nuestra, si el tronco nace torcido es difícil enderezar el árbol.

Contestación 2: Hay que hacer un esfuerzo consciente, casi heroico para lograr comer todos juntos y "ser familia". De momento lo estamos haciendo en la cena, nos "desenchufamos" del cable y de internet y tratamos de mirarnos y hablar...Recién así nos percatamos de los lejos que estábamos y como llegábamos a "encapsularnos" en otras realidades ajenas, juntos, pero separados.

Pautas dietéticas

“¿Qué hay de cena?”- Le dice Juan (15 años) a su madre (Rosa) mientras que entra corriendo en su casa. Tiene prisa; acaba de llegar de jugar al fútbol y en unos minutos debe salir a clase de inglés pues, si no, llegará tarde. Al ver que la cena no está aún preparada, agarra una bolsa de patatas y una lata de refresco de la despensa y empieza a comer mientras va camino de la ducha. Papá (Antonio) no ha llegado aún del trabajo (tardará...). Rita y Jorge (10 y 6 años) hace media hora que han terminado su merienda (cuatro galletas de chocolate y un batido de fresa) y ahora dicen que ya no tienen hambre para cenar. Entonces, mamá abre la nevera, coge “cualquier cosa”, se lo calienta en el microondas y, por fin, se sienta en el sofá con su bandeja para relajarse, después de un duro trabajo en la oficina, viendo su serie favorita. ¡Qué alivio!

¡Todo el mundo ha comido! y ¡están entretenidos! Mamá puede finalmente relajarse y “cargar pilas”, antes de ponerse a preparar el desayuno de los niños (un sándwich de jamón y queso y un zumo de tetra-brik para comerse de camino al colegio). Dos horas y media más tarde llega papá, agotado. Para autorecompensar su esfuerzo se prepara lo que más le gusta: un buen bocadillo, una cervecita, frente al televisor, disfrutando del silencio del hogar: los niños dormidos...

Rosa y Antonio anhelan las comidas familiares de su infancia con cierta nostalgia, y desean que llegue el fin de semana para poder comer juntos, disfrutando en familia...

Esta escena puede resultar algo artificial y cómica; quizás nos recuerde en algo el caso de algún amigo o familiar; incluso nos podemos sentir identificados en algún aspecto. 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 para disfrutar de la familia y de una comida equilibrada y planeada al día, que además fomente la unión familiar y valga la pena el esfuerzo.

Es verdad, pero también es cierto que como a estas alturas del informe conocemos, el comer en familia es fundamental para el desarrollo físico, emocional y social de los hijos (tanto o más que las actividades extraescolares), así colabore a un mayor rendimiento académico y a un menor riesgo de comportamientos de riesgo (especialmente en la adolescencia) y para el bienestar y la calidad de vida de los padres. Conscientes de que vale la pena el esfuerzo, Rosa y Antonio ponen de su parte para intentar volver a hacer de las comidas en familia una rutina gratificante y saludable, también desde el punto de vista nutricional.

Como Rosa y Antonio hay muchos padres que conscientes de la importancia de mantener esta tradición necesitan ayuda, algunas pautas que les faciliten la adaptación de las comidas familiares a los nuevos estilos de vida y de alimentación. Los trabajadores sociales, dietistas, tratan de poner en pautas las recomendaciones de los expertos; se crean blogs y asociaciones que favorezcan y animen a los padres a poner como prioridad en su agenda semanal el comer en familia al menos cinco veces en semana...

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.

| Obstáculos | Sugerencias |
|------------------------------------|---|
| Agenda de los padres | Coordinando las noches cuando los padres trabajan hasta tarde, para que así puedan estar en casa durante las mismas noches para la cena |
| Agenda de los niños y adolescentes | Limitando las actividades que interfieran con el tiempo de la cena |
| Tiempo de preparación | Oportunidad de ahorrar dinero y enseñar a los niños habilidades culinarias |
| Tiempo de compra | 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 “elegantes” |
| Conocimientos y habilidades | La comunidad y los recursos <i>on line</i> pueden aportar ideas sobre cómo preparar comidas saludables y completas sin que ello lleve mucho tiempo |

Figura 5. Obstáculos comunes para comer en familia y algunas sugerencias para posibles estrategias (Fulkerson, et al., 2014)

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-divulgación nutricional)

<https://www.ucm.es/innovadieta/divulgacion-nutricional>

- 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.

Las comidas familiares son, para los niños, la primera ventana que se les abre al mundo de la gastronomía, el primer paso para disfrutar de la comida como un acto cultural y no meramente una satisfacción de necesidades corporales

<http://adalilseguridadalimentaria.com/2014/01/09/las-comidas-familiares/>

- 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.

Muchos niños declaran: “no me gusta la verdura”. Cuando esto sucede es que algo está pasando. La verdura es un grupo muy amplio, no tienen nada que ver el sabor y la textura de la lechuga a la vinagreta, la de las espinacas salteadas con pasas y piñones, la de un brócoli al vapor y la de una alcachofa estofada. Es poco probable que realmente no le guste ninguna verdura (aunque sólo sea porque es poco probable que las haya

probado todas). Lo que sí es probable es que el niño esté generalizando a partir de las verduras que ha probado. Y si esa idea (no me gusta la verdura, en general) se fija en su mente, en cuanto tenga la autonomía suficiente para elegir lo que come, no va volver a comer verdura.

<http://www.vida-sana.es/2009/10/educacion-alimentaria-en-los-ninos/>

- Organizar o disponer de un recetario con recetas rápidas y nutritivas, que pueden elaborarse en poco tiempo (en el mismo que se tardaría en hacer bocadillos para todos los de la familia) para ponerlas en práctica entre semana
- Organizar el menú semanal para evitar imprevistos y asegurar la variedad
- Acostúmbrese 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

Aliña los platos con aceite de oliva.

Come vegetales en todas las comidas.

Evita la monotonía y aprovecha la estacionalidad en los alimentos frescos.

Consume productos lácteos todos los días.

Come más pescado y legumbres. Al menos dos veces a la semana.

Acompaña las carnes con verduras o cereales.

Toma pan, arroz, pasta y cereales todos los días y que alguno de ellos sea además integral.

Figura 6. Algunas pautas para que los niños y las niñas adopten el estilo de vida y de alimentación mediterráneos. Alimentación en familia (confederación de consumidores, 2012)

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 imperecederos 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

*Do not make about the food. Make it about the family**

Larry Forthun, 2012

** Expresión no traducida al castellano por considerar que dicha traducción hace perder contundencia a la idea que transmite*

- 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 u 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.

| | |
|--|--|
| Implicándoles en el diseño de los menús de la casa | Les ayuda a entender por qué unos días se come lo que les gusta y otros no |
| Dejándoles participar en la compra: | Explicándoles por qué elegimos toda la variedad de alimentos |
| Metiéndolos en la cocina: | Hace que entiendan que la comida lleva trabajo y que valoren más lo que comen. |
| Enseñándoles a poner la mesa (y si se rompe algún vaso, no pasa nada): | Les ayuda a entender que ello dignifica la alimentación |
| Recuperando la comida en familia y dedicando ese tiempo a preguntarles y escucharles | Les ayuda a expresarse y a darse a conocer. |
| Hablándoles de la cultura gastronómica propia | Explicándoles el origen de las recetas tradicionales |
| Convirtiendo los momentos de las comidas en espacios de pausa, sin prisas | Lo agradecen y lo incorporan a su concepto de alimentación |
| Dando ejemplo | Eres el espejo en el que se miran, la forma sencilla de aprender |
| Procurando que el momento de la comida sea un espacio de paz y no de riña | Les ayuda a acudir a la mesa con mayor ilusión |
| Hacerles descubrir nuevos sabores y texturas | Mejora su empatía con los alimentos. |

Figura 7. ¿Cómo enseñar a comer para empezar a crecer?

http://www.fesnad.org/dnn/DNN_2012/PDF/TR%C3%8DPTICO_DNN_2012.pdf

Una pincelada: Pautas dietéticas para fomentar las comidas compartidas en personas de edad no institucionalizadas que viven solas.

Cerca de un 20% de las personas de edad avanzada en España viven solas (IMSERSO,2011). No sorprendentemente esta soledad tiene un impacto en la salud y en el patrón alimentario de las personas de edad. Por ejemplo, entre los varones mayores de edad se observa una menor variedad de la dieta lo que hace peligrar el contenido nutricional de la dieta que se consume. Recordemos que la variedad en los alimentos consumidos junto con el equilibrio en la cantidad aportada por cada uno de ellos es una garantía de la adecuación de la dieta (Guía de orientación nutricional a mayores. <http://www.fen.org.es/imgPublicaciones/10120084629.pdf>)

No debemos olvidar:

- Comer con otros puede ser un recurso dietético tan importante como tomar las vitaminas necesarias.
- Comer en una atmósfera social estimula la mente del anciano y le ayuda a disfrutar de la comida. Disfrutar comiendo favorece el comer mejor.

A continuación se relacionan algunas pautas o consideraciones que pueden facilitar a la población mayor que vive sola el comer con la mayor frecuencia posible en compañía, con otros, manteniendo la dimensión social de la alimentación

- Las familias han de esforzarse en conseguir la mayor integración de sus mayores en las comidas familiares. Cualquier ocasión es buena para invitar al abuelo/a a comer a casa o fuera...
- Hay que animar al anciano a buscar momentos de compartir el momento de su alimentación con otros:
 - a) Fija en el calendario una fecha para comer con los hijos, nietos, amigos e incluso vecinos
 - b) No olvidarse de los amigos
- Recuperar (o adquirir; nunca es demasiado tarde) habilidades culinarias, coger gusto por la buena alimentación y aumentar la confianza para preparar una buena comida. La falta de habilidades o motivación para cocinar que caracteriza a los que viven solos limita -y mucho- sus opciones de alimentarse bien.
- Participar en foros de cocina o apuntarse a clases para que estas se convierta en una actividad de ocio.
- Invitar a amigos a casa para poner a prueba las habilidades adquiridas e intercambiar recetas.

En el ámbito de la salud pública los expertos señalan la necesidad de poner en marcha acciones que aumenten la disponibilidad de diferentes opciones que aumenten las relaciones sociales (ej cohousing) entre los mayores; algunas de esas opciones girarán si duda en torno a la alimentación.

Para terminar

Ya sabemos que comer en solitario no tiene que ser nuestra primera opción; sin embargo, a veces es la única posible. Si es así, no te preocupes hay muchas “trucos” para hacer de esa actividad una experiencia más agradable y saludable (planear lo que uno va a comer con suficiente antelación, no comer delante del ordenador, etc.)

Esto lo dejaremos para otra ocasión....

Recuerda:

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)

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/>

Befort, C., Kaur, H., Nollen, N., & et al. (2006). Fruit, vegetable, and fat intake among non-Hispanic black and non-Hispanic white adolescents: associations with home availability and food consumption settings. *Journal of American Dietetic association*, 106, 367-373.

Berge, J. M., Jin, S. W., Hannan, P., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Structural and interpersonal Characteristics of family meals: Associations with Adolescents Body Mass Index and dietary patterns. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113, 816-822.

Berge, J. M., MacLehose, R. F., Loth, K. A., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Family meals. Associations with weight and eating behaviors among mothers and fathers. *Appetite*, 58, 1128-1135.

Cason KL (2006). Family mealtimes: more than just eating together. *J Am Diet Assoc*; 106: 532-523.

Chan, J. C., & Sobal, J. (2011). Family meals and body weight. analysis of multiple family members and family units. *Appetite*, 57, 517-524. De Bourdeaudhuij, I., & Oost, P. (2000). Personal and family determinants of dietary behaviour in adolescents and their parents. *Psychol Health*, 15, 751-770.

Conklin, A., Forouhi, N., Surtees, P., Khaw, K.-T., Wareham, N. J., & Monsivais, P. (2013). Social relationships and healthful dietary behaviour: evidence from over-50s in the EPIC cohort, UK. *Social Science & Medicine*.

Del Pozo de la Calle, S., Ruiz Moreno, E., Valero Gaspar, T., Ávila Torres, J. M., & Varela-Moreiras, G. (s.f.). Otras variables: Diferencias geográficas; estado socioeconómico; medio rural vs medio urbano; ocupación laboral; estructura familiar. En Libro Blanco de la Nutrición en España. Fundación Española de la Nutrición.

Fiese, B., Tomcho, R., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *J Fam Psych*, 16(4), 381-390.

Fruh, S. M., Fulkerson, J. A., Mulekar, M. S., Kendrick, L. A., & Clanton, C. (2011). The surprising benefits of the family meal. *The Journal for Nurse Practitioners*, 7(1), 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), 2-19.

Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M (2006). Adolescent and parent news of family meals. *J Am Diet Assoc*; 106: 526-532

Gómez-Tabanera, JM (1984-1985). ¿Cocinar hizo al hombre? En: Cuadernos de Prehistoria y Arqueología. Universidad Autónoma de Madrid. CuPAUAM. Vol 11-12.

Herreros P (2013). La Nochebuena de los Primates. Disponible en

<http://www.elmundo.es/blogs/elmundo/yomono/2013/12/21/la-nochebuena-de-los-primates.html>

Holmes , B. A., Roberts, C. L., & Nelson, M. (2008). How access, isolation and other factors may influence food consumption and nutrient intake in materially deprived older men in UK. *Nutrition Bulletin*, 33, 212-220.

Jacob, J. L., Hill, E. J., Allen, S. M., & Mead, N. L. (2008). Dinnertime as a mediator between work hours and work and family outcomes. *Fam Consum Sci Res J*, 36, 310-327.

Larson, N., Fulkerson, J., Story, M., & Neumark- Sztainer, D. (2012). Shared meals among young adults are associated with better diet quality and predicted by family meal patterns during adolescence. *Public Health Nutrition*, 16, 1-11.

Lee, C. J., Templeton, S., & Wang, C. (1996). Meal skipping patterns and nutrient intakes of rural southern elderly. *J Nutr Elder*, 15, 1-14.

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., Maclehorse, 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.

Shahar, D., Shai, I., Vardi, H., & Fraser, D. (2003). Dietary intake and eating patterns of elderly people in Israel: Who is at nutritional Risk? *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 18-25.

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.

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 Health & 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. *Appetite*, 41, 181-190.

Spear BA (2006). The need for family meals. *J Am Diet Assoc*; 106:218-219.

Varela Moreiras, G (2013). Prólogo En: Libro Blanco de la Nutrición en España. Ed. Fundación Española de la Nutrición (FEN)

Weinstein, M. (2005). *The Surprising Power of Family Meals*. Hanover, NH: Steerforth Press.
Welsh, E. M., French, S. A., & Wall, M. (2011). Examining the relationship between family meal

frequency and individual dietary intake: does family cohesion play a role? *J Nutr Educ Behav*, 43, 229-235.