

Convierta la hora de la comida en un momento familiar saludable



>> Compartir las comidas juntos como una familia brinda beneficios sociales y nutricionales.

Por Natalie McGill

Entre el trabajo, la escuela y otras actividades, es posible que sea difícil que su familia pase tiempo junta. Las comidas, como la cena, pueden ser los únicos momentos en los que su familia está toda junta. Por eso es importante separar un poco de tiempo no solo para comer juntos como familia sino también para que todos preparen los alimentos.

Investigaciones demuestran que comer juntos como familia ofrece beneficios nutricionales y sociales, indica Rachel Fisher, MPH, MS, RD, nutricionista de la División de Coordinación de Investigación Nutricional (Division of Nutrition

Research Coordination) de los Institutos Nacionales de la Salud.

Las investigaciones demuestran que las familias que comen juntas tienen mejores dietas porque consumen más nutrientes a través de alimentos ricos en calcio, frutas, verduras y granos enteros, indica Fisher.

“Compartir las comidas ofrece una oportunidad para que los padres modelen una buena conducta alimenticia y puedan crear un ambiente positivo para agregar nuevos alimentos,” dice Fisher.

Los padres pueden comenzar preguntándoles a los miembros de la familia si hay una comida, un acompañamiento o nuevas verduras que quieran probar, indica Fisher. Cuando planifican las comidas, se alienta a las familias a usar una combinación de frutas, verduras y pequeñas porciones

de granos y proteínas magras, mientras limitan el sodio y los azúcares agregados, comenta.

“Recibir comentarios de todos los miembros de la familia les da a todos una sensación de participación en el proceso de planificación de las comidas,” menciona Fisher.

Las familias deben inclinarse por elegir alimentos que sean fáciles de preparar cuando los días son ajetreados. Por ejemplo, las verduras congeladas son un buen acompañamiento o se pueden usar con pastas o guisos, y además se pueden guardar por más tiempo que las verduras frescas, agrega Fisher.

“Es importante recordar que no existe una receta única para una dieta saludable, y que hay muchos tipos diferentes de alimentos que pueden incluirse en una dieta saludable,” dice Fisher.

Fisher recomienda que las familias preparen una comida para todos y que ajusten los tamaños de las porciones para satisfacer las necesidades nutritivas de cada miembro de la familia. También indica que los padres no deben preocuparse por complacer a todos con cada comida.

“Es importante tener en cuenta las preferencias, pero no deben limitar el menú solo a los alimentos que son fácilmente aceptados,” agrega Fisher. “Tanto los niños como los adultos pueden aprender a comer alimentos nuevos con la exposición repetida. Sin embargo, es importante ser flexible al preparar las comidas. Por lo tanto, si a un niño

no le gusta algo de la comida, siempre puede colocar la salsa al costado... puede tratar de arreglar las preferencias.”

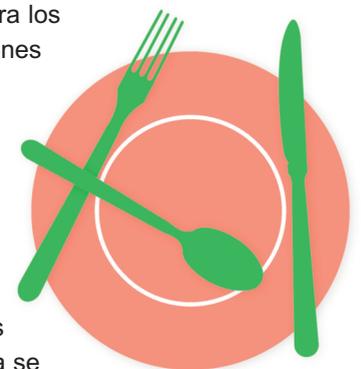
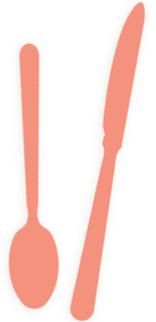
Fisher dice que algunos padres pueden evitar involucrar a sus hijos en la preparación de las comidas porque creen que tomará demasiado tiempo o que harán desorden. Pero indica que hay muchas maneras de involucrar a niños pequeños si se les da tareas adecuadas para su edad.

“Puede pedirles a los niños que pongan la mesa, que ayuden a medir los ingredientes o incluso que prueben el plato final antes de servirlo,” menciona Fisher. “Estos son solo ejemplos de las maneras en que todos pueden desempeñar un papel.”

Comer juntos como familia no se trata solo de comer más sano. También se trata de la experiencia social. Para los niños, las conversaciones durante la hora de comer pueden convertirse en lecciones sobre compartir, turnarse y tener modales en la mesa. También es un momento para que los miembros de la familia se unan y se pongan al día con sus vidas.

“Las experiencias compartidas a la hora de comer pueden mejorar la comunicación y conectar a todos los miembros de la familia en todas las etapas de la vida,” dice Fisher.

>> Para obtener más ideas de comidas saludables en familia, visite [visit www.dnrc.nih.gov](http://www.dnrc.nih.gov)



Obtenga recetas saludables gratuitas ideales para la familia

Los padres que necesitan ayuda para planificar y preparar comidas saludables pueden usar el sitio web ChooseMyPlate.gov como guía. El sitio web del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos utiliza asesoramiento dietario para ayudarles a usted y a su familia a seguir una dieta saludable.

Algunas agencias de salud de los Estados Unidos también ofrecen recetas gratuitas ideales para la familia en sus sitios web. Los padres que buscan recetas saludables pueden visitar www.whatscooking.fns.usda.gov para buscar recetas que les gustan a los niños e imprimir su propio libro de cocina familiar.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, en <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov>, también ofrece libros de cocina para descargar de manera gratuita con cenas saludables, comidas familiares y otros temas.

