



This edition of *NuNews*™ brought to you by:

## Secretos de las comidas familiares

### Comer en familia fomenta la alimentación adecuada de los adolescentes.

---

Algunos estudios recientes<sup>1,2</sup> han analizado el efecto nutricional que presenta el hecho de comer en familia entre niños y adolescentes, como por ejemplo:

- Mayor ingesta de frutas y vegetales
- Calidad mejorada de la dieta en general, con mayor ingesta de nutrientes tales como calcio, fibra, hierro, ácido fólico y vitaminas C y B
- Menor ingesta de comidas fritas y bebidas azucaradas

Se observaron descubrimientos similares en el Estudio Longitudinal Nacional de Salud Adolescente<sup>3</sup>. Asimismo, **aquellos adolescentes que compartían más de tres cenas por semana con su familia presentaban una posibilidad considerablemente menor de saltar el desayuno que aquéllos que compartían menos cantidad de comidas familiares.**

Los descubrimientos de estos estudios<sup>1, 2, 3</sup> revelaron una relación fuerte y positiva entre la frecuencia de comidas familiares y la calidad de alimentos ingeridos.

#### Referencias

1. Gillman, M.W. y otros. *Family dinner and diet quality among older children and adolescent*. Arch Fam Med. Marzo de 2000; 9(3):235-40.  
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=10728109&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=10728109&dopt=Abstract)
2. Neumark-Sztainer, D. y otros. *Family meal patterns: Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents*. J Am Diet Assoc. Marzo de 2003; 103(3):317-22.  
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=12616252&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12616252&dopt=Abstract)
3. Videon, T.M.; Manning, C.K. *Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals*. J Adolesc Health. Mayo de 2003;32(5):365-73.  
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=12729986&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=12729986&dopt=Abstract)