



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

Secretos de las comidas familiares

Los niños imitan los hábitos de alimentación de sus padres.

Cuando se trata de comer de manera saludable, es necesario que los padres den buenos ejemplos a sus hijos^{1,2}. Algunos estudios demuestran que es muy probable que los niños deseen probar nuevos alimentos si ven a sus padres comer un alimento desconocido. Asimismo, si las madres no prueban nuevos alimentos, los niños imitarán esa actitud. El método “Haz lo que te digo” puede resultar contraproducente³. Las niñas cuyos padres insistían en que comieran más frutas y vegetales, comían menos porciones que aquellas niñas que no eran presionadas a hacerlo. Los investigadores concluyeron que, para que los niños coman más frutas y vegetales, es necesario que los padres aumenten su propia ingesta de esos alimentos. A su vez, los padres deben sugerir a los niños que “prueben” los vegetales en lugar de ordenarles que “terminen” su porción.



Las comidas familiares son una excelente oportunidad para que los padres enseñen comportamientos y estilos alimenticios adecuados y para que los niños tengan acceso a una variedad de alimentos.

La televisión “consume” las comidas familiares.

Los resultados de las encuestas demuestran que los niños del área de Houston que concurren a la escuela primaria miran televisión el 42% del tiempo empleado para cenar⁴. Alrededor de 300 niños, de cuarto a sexto grado, participaron en esta encuesta de una semana de duración que incluyó datos de 1775 cenas de diversos grupos étnicos de familias. Cabe destacar que los niños con sobrepeso informaron mirar televisión el 50% del tiempo durante la cena, en comparación con los niños de peso normal que sólo la miraban 35% del tiempo.

“Las comidas familiares son la clave para ayudar a los niños a adoptar hábitos alimenticios y estilos de vida saludables. Las familias deben apagar la televisión durante las comidas y hacer participar a sus hijos en la conversación”, destacan los investigadores⁵.

Los padres deben saber que incorporar las comidas familiares a su rutina no es tan difícil como creen. Incluso cuando los padres y adolescentes se refieren a sus agitadas agendas como excusa para estar ausentes a la hora de las comidas⁶. Asimismo, 79% de los adolescentes consideran que cenar en casa es una de las mejores actividades familiares⁶.

Referencias

1. Harper, L.V.; Sanders, K.M. *The effect of adults' eating on young children's acceptance of unfamiliar foods*. J Exp Child Psychol 1975; 20:206-214.
2. Birch, L.L. *Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences*. Child Dev 1980; 51:489-496.
3. Fisher, J.O. y otros. *Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes*. J Am Diet Assoc. Enero de 2002; 102(1):58-64.
4. Carter, J.B. y otros. *BMI related to number of meals eaten watching TV as reported by 4th to 6th grade students*. Resumen para el Congreso de la Asociación de Dietistas Americanos, Denver, Colorado, octubre de 2000. <http://www.bcm.tmc.edu/cnrc/consumer/archives/adaabstract.html>
5. Cullen, K.W. *TV eating up family mealtime*. <http://www.bcm.tmc.edu/cnrc/consumer/archives/tveating.htm>
6. Zollo, P. *Wise Up To Teens: Insights into Marketing and Advertising to Teenagers*. 2ª edición. Ithaca, Nueva York: New Strategist Publications, 1999.