

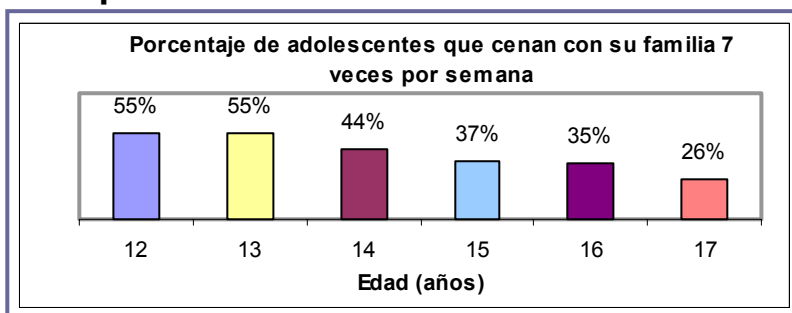


This edition of *NuNews*™ brought to you by:

Secretos de las comidas familiares

Estudios universitarios apoyan la importancia de las comidas familiares.

Comer en familia se está convirtiendo en una tradición perdida¹. Si bien los padres consideran que comer en familia es una actividad importante², la cantidad de niños que cenan con sus familias está disminuyendo en más de 50% durante el transcurso de la escuela primaria a la secundaria³.



Esta situación presenta una grave inquietud. Cada vez más investigaciones sobre niños y adolescentes apoyan la importancia de las comidas familiares como herramienta para que los padres puedan criar

hijos sanos y educados. Para acentuar la importancia de la hora de las comidas, el presidente Bush, junto con 35 gobernadores de diversos estados, ha declarado el cuarto lunes de septiembre como el "Día de la familia – Un día para cenar con los hijos".

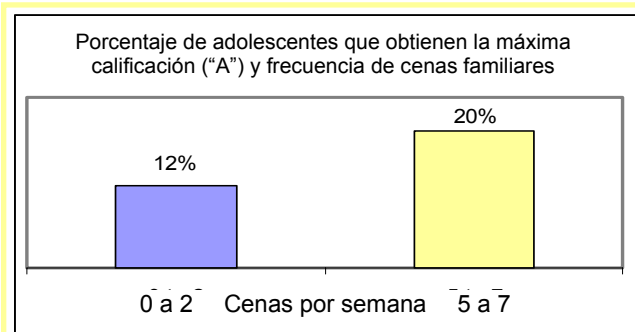
Recientemente, el Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias (CASA®) de la Universidad de Columbia realizó una encuesta sobre la importancia de la hora de las comidas en 1,987 adolescentes y 304 padres de adolescentes en todos los Estados Unidos³. Los importantes descubrimientos de esta encuesta y otros estudios destacan la importancia de las comidas familiares, y a la vez respaldan la necesidad de que los padres recuperen esta tradición inmemorable.

Las comidas familiares están relacionadas con un mejor rendimiento escolar.

Los adolescentes que cenan con su familia cinco o más veces por semana **tienen el doble de probabilidad de obtener calificaciones "A"** en la escuela que aquellos que cenan con su familia dos o menos veces por semana³.

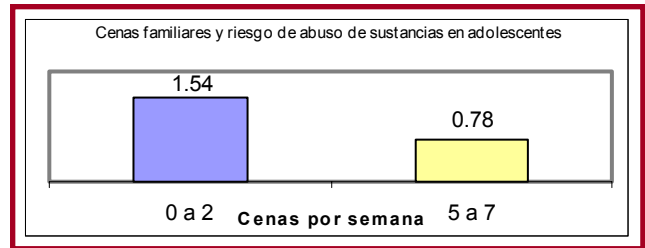
Un estudio de Harvard realizado con niños de 5 años de edad demostró que la hora de las comidas y el juego proporciona a los niños oportunidades valiosas para aprender nuevas palabras y ampliar su vocabulario⁴.

Asimismo, los padres reconocen la importancia de las comidas familiares, ya que presentan oportunidades de aprendizaje⁵. "Las personas aprenden a comunicarse en la mesa familiar. Los padres son el modelo a seguir en cuanto a comportamiento, desenvolvimiento, educación, paciencia y modales. Los niños aprenden a no interrumpir, a atender a los invitados y a ser buenos anfitriones", expresa un padre.



Cuando los adolescentes cenan a menudo con su familia, es menos probable que fumen, tomen alcohol o utilicen drogas ilegales³.

Cenar en familia fomenta la comunicación abierta entre padres e hijos. De esta manera, los padres tienen la oportunidad de conocer más profundamente a sus hijos, sus gustos y detalles sobre su vida cotidiana. Al contar con este tipo de información, los padres pueden orientar a sus hijos hacia comportamientos más positivos.



Las comidas familiares son recuerdos importantes en la vida de un niño.



Los adolescentes que padecen depresión u otras enfermedades mentales practican menos tradiciones de unión familiar —tales como compartir comidas y eventos especiales— en comparación con los adolescentes que no sufren ese tipo de enfermedades⁶. Los investigadores señalan que estas tradiciones brindan la oportunidad de conversar sobre asuntos familiares. Los padres también pueden identificar la manera de manejar conflictos. Esta información es importante para el desarrollo emocional de un niño.

Comer en familia fomenta la alimentación adecuada de los adolescentes.

Algunos estudios recientes^{7,8} 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 Adolescente⁹. 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^{7,8,9} revelaron una relación fuerte y positiva entre la frecuencia de comidas familiares y la calidad de alimentos ingeridos.

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^{10,11}. Algunos estudios demuestran que es muy probable que los niños deseen probar nuevos alimentos si ven a sus madres 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 contraproducente¹². 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 cenar¹³. 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 investigadores¹⁴.

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 comidas¹⁵. Asimismo, 79% de los adolescentes consideran que cenar en casa es una de las mejores actividades familiares¹⁶.

Convierta la hora de las comidas en un momento familiar para niños y adolescentes.

Comience la comida con una buena conversación.

Cómo iniciar una conversación durante las comidas¹⁷:

- Si las cenas familiares no son comunes, comience por programar una cena familiar por semana, eligiendo una noche en la que todos los integrantes de la familia estén presentes. Una vez que los miembros de la familia empiecen a disfrutar de esta cena, aumente la frecuencia de los encuentros.
- Mantenga conversaciones interesantes. Hablar sobre problemas de trabajo o tareas del hogar no le ayudará a establecer lazos familiares o ampliar la perspectiva del mundo de su hijo.
- Implemente rituales para iniciar una conversación. Por ejemplo, cada integrante de la familia debe introducir un tema de conversación, quizás sobre algo interesante que hayan realizado o aprendido recientemente. Para el caso de hijos adolescentes, pregúnteles acerca de algún acontecimiento del día y solicite su opinión. Para que los niños más pequeños se sientan más cómodos al expresar sus sentimientos y parecer, es aconsejable que sean ellos quienes decidan el tema de conversación en primer lugar.
- Exprese comentarios positivos y de apoyo. Si los niños introducen un tema de conversación complicado, sugiera tratarlo después de cenar para encontrar una solución de manera conjunta. Así, la mesa familiar continuará siendo un lugar agradable y no se convertirá un momento de conflictos.

¡Sea un ejemplo de alimentación sana y apague el televisor durante las comidas!

Bienvenido a VERBparents.com



Consejo útil de VERBparents

Dé el ejemplo: Sus hijos están observando, sea un ejemplo –aumente su nivel de actividad física y coma menos.

Un sitio web creado para los padres por los Centros de Control de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud y Servicios Humanitarios de los Estados Unidos.

Con los niños pequeños, conozca y aplique la “división de responsabilidades”¹⁸.

Los niños deben decidir:

- Cuánto comer
- Qué comer
- Si deben comer o no

Los padres deben decidir:

- Qué alimentos se sirven en la mesa
- Cuándo se sirven los alimentos
- Que la hora de la comida es una prioridad



Para más información, visite los siguientes sitios web...



<http://www.bcm.tmc.edu/cnrc/>



<http://www.eatsmart.org/>



**Adolescent
& School Health**

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dash/index.htm>



**THE NATIONAL CENTER ON
ADDICTION AND SUBSTANCE ABUSE
AT COLUMBIA UNIVERSITY**

<http://www.casacolumbia.org/>

Este boletín informativo fue escrito por la Dra. Frances A. Coletta, nutricionista matriculada y asesora en nutrición de The Schwan Food Company, y diseñado por Lori Muraski. La Dra. Mary Story, nutricionista matriculada, profesora de la División de Epidemiología y decana de Asuntos Estudiantiles de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Minnesota, realizó una revisión externa de dicho boletín. La Dra. Story es reconocida por sus investigaciones y sus numerosas publicaciones sobre la importancia de las comidas familiares.

Referencias

1. Mackenzie, M. "Is the family meal disappearing?" *J of Gastronomy*. 7(1)35-45, Invierno/Primavera de 1993.
2. Mellman and Lazarus Inc. Encuesta sobre valores familiares. Opinión pública en línea realizada en Roper Center de la Universidad de Connecticut. Citado en LEXIS- NEXIS, Dayton, Ohio. 1991.
3. Gráficos y referencias utilizados con autorización. Centro Nacional de Adicción y Abuso de Sustancias (CASA®); *The Importance of Family Dinners*; septiembre de 2003.
http://www.casacolumbia.org/usr_doc/family_dinners.pdf
4. Weizman, Z.O.; Snow, C.E. *Lexical input as related to children's vocabulary acquisition: Effects of sophisticated exposure and support for meaning*. *Dev Psychol*. Marzo de 2001; 37(2):265-79.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11269394&dopt=Abstract
5. Louis, M. *Gathering place. The family that eats together has kids with better grades, less stress and fond memories*. *TIMES DISPATCH*, martes 4 de noviembre de 2003.
<http://www.timesdispatch.com/servlet/Satellite?pagename=common%20FMGArticle%20FP>
6. Compan, E. y otros. *Doing things together: Adolescent health and family rituals*. *J Epidemiol Community Health*. Febrero de 2002; 56(2):89-94.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=11812805&dopt=Abstract
7. 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
8. 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
9. 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
10. 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.
11. Birch, L.L. *Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences*. *Child Dev* 1980; 51:489-496.
12. 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.
13. 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>
14. Cullen, K.W. *TV eating up family mealtime*. <http://www.bcm.tmc.edu/cnrc/consumer/archives/tveating.htm>
15. Zollo, P. *Wise Up To Teens: Insights into Marketing and Advertising to Teenagers*. 2ª edición. Ithaca, Nueva York: New Strategist Publications, 1999.
16. Neumark-Sztainer, D.; Story, M.; Ackard, D. y otros. *The "family meal": Views of adolescents*. *J Nutr Educ* 2000; 32:329-34.
17. Baranowski, T. *Child Nutrition. TV eating up family mealtime*. <http://www.dentalgentecare.com/Child%20Nutrition>
18. Satter, E. *Secrets of Feeding a Healthy Family*. Kelcy Press. Madison: Winsconsin, 1999.