
Conductas familiares durante el consumo de alimentos en el hogar

M.A.H Ma. Amalia Benítez Trejo Dr. Samuel Flores Huerta***

En nuestra cultura, sentarse a la mesa para comer es un momento importante tanto para la vida diaria, como para los acontecimientos festivos o tristes. Entre los valores de sentarse a la mesa se encuentran compartir "el pan y la sal", conversar sobre temas de la vida diaria de nuestra familia, enseñar y aprender a comer los alimentos y las diferentes formas de prepararlos. Sin embargo, la vida civilizada y nuevas condiciones sociales han reducido el tiempo de convivencia e introducido distractores como el televisor y dispositivos móviles, que por cierto hay que apagar al momento de comer; y, por otra parte, las oportunidades de ingerir alimentos fuera del hogar han aumentado, así también la disponibilidad de alimentos industrializados.

Cuando se come en casa, frecuentemente los niños ponen la mesa, si así no fuera, es buen momento para que los padres enseñen a sus hijos como se dispone una mesa para comer, e invitarlos que colaboren en ponerla. Una vez que se pusieron los servicios individuales como platos, cubiertos, vasos,



servilletas, manteles, ahora hay que poner los servicios comunes como las bebidas, pan o tortillas, ensalada de vegetales frescos, salsa, etc. De las bebidas como ya sabemos, la de mayores beneficios a la salud es el agua natural; hay que poner una jarra con agua adicionándola de vez en cuando con rodajas de limón, pepino, jamaica, tamarindo, pero sin azúcar. ¿Y los refrescos? No se

recomienda que sean parte de las bebidas de los niños ni de los adultos. Si se va a comer pan, procura que sea integral calculando una ración (1/2 bolillo) por persona, y si se va a comer tortilla, calcula 2 por persona. Durante la preparación de los alimentos no debe faltar la sal, pero en la mesa ya no hay que ponerla; los sabores se aprenden, pero también se desaprenden, de modo que, si aprendemos a

comer con menos sal, reducimos el riesgo de que la presión arterial aumente. Lo mismo sucede para el consumo de azúcar o para aprender a comer alimentos que nunca hemos probado.

En cuanto al momento de servir los platos con alimentos, actualmente se recomienda que las raciones no sean abundantes y que independientemente de la verdura que pudiera llevar el guiso principal, se



sugiere una rica ensalada de vegetales frescos. Para seguir la recomendación de comer cinco raciones de frutas y verduras frescas cada día, es bueno que en cada tiempo de comida haya ensaladas, lo mismo que en las comidas intermedias llamadas colaciones.

El olor de los alimentos y su aspecto estimulan nuestro apetito y las glándulas salivales secretan jugos digestivos que llamamos saliva, durante la comida, la digestión de los alimentos se inicia con la masticación y la insalivación. Tomar trozos de tamaño mediano favorece que, al masticar además de hacerlos cada vez más pequeños, se insalivan para formar el bolo alimenticio, que será el que se trague. Masticar los alimentos bien y despacio ayuda a reducir muchos problemas como regurgitación, producción de gases y sobre todo ayudará a no comer mayor cantidad de alimento del que se necesita. Mientras masticas, no es necesario sostener la cuchara, déjala a un lado, suéltala un momento. Por otra parte, cuando hayas deglutido un bocado, aprovecha para conversar un poco. Durante la comida los niños pueden expresar que ya no quieren o ya no pueden comer más alimentos, o bien que no les gustan; ante esto, los padres con frecuencia dicen ¡Te lo terminas porque si no, no te levantas de la mesa! Hay que aprender a escuchar-comunicar pensamientos y sentimientos incluyendo el hambre y la saciedad, y a fomentar el aprendizaje de los nuevos sabores.

Entonces, **¿Qué coma lo que quiera y la cantidad que él quiera?** Dejar total libertad al niño o niña de comer lo que quiera en el momento que quiera, puede "sonar bien", pero difícilmente un niño/a que no conoce normas ni pautas no puede tomar adecuadamente sus propias decisiones, y a la inversa, imponer castigos sin cumplir la consecuencia termina con unos papás "tirando la toalla", renunciando

a su labor educativa, pues no quieren caer en autoritarismo, perdiendo sus roles hasta tal punto que incluso parece que los hijos mandan más que los padres.

Por ello también invítalos a decidir entre alternativas sanas previamente pensadas por ti con alimentos que al niño le gusten y evitar prepararle comidas diferentes a las del resto de la familia.

Hay que retirar las amenazas al momento de comer; pero en otra ocasión hay que volver a insistir hasta lograr que el niño acepte el alimento, de modo que no se ejerza presión, pero sí con el ejemplo de los padres al comer alimentos variados y nuevos. Otro caso es cuando el platillo estuvo rico y el niño pide repetirlo. Es posible repetir si él mismo, lo canjea por otro alimento como el postre. Por cierto, cuando el postre forma parte del menú, pide que la ración no sea grande y si está muy dulce compártelo y



coméntalo para que se preparen con menos dulce, una buena costumbre es que la fruta sea el último tiempo de comida.

¿En qué momento hay que levantarse de la mesa? No hay una regla para este momento, se sabe que aun después de que se terminó de ingerir los alimentos, todavía el cerebro no presenta el fenómeno de saciedad, este tarda un poquito más, de modo que, si se queda uno en la mesa, hay riesgo de pedir un poco más de alimento. Más vale poner en práctica el refrán que dice **“A la mesa hay que sentarse con hambre y levantarse con hambre”**.

Referencias

1. Adolfo Chávez Villasana. Comer Bien para Vivir Mejor. Universidad Autónoma Metropolitana.
https://www.incmnsz.mx/2021/Comer_bien_para_vivir_mejor-Adolfo_Chavez_Villasana.pdf
2. Universidad Autónoma Metropolitana. Las aventuras de Dulce Clarita.
<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/Z7828.htm>

Actividades sugeridas para todos:

1. Coman con sus hijos las más de las veces que pueda en la semana.



2. Pida la colaboración de los niños para poner la mesa pidiendo que pongan la mejor bebida saludable, sin poner la sal, incluso en la planeación de los menús de la semana y su lunch escolar.
3. Apague el televisor y dispositivos móviles, masticar despacio y bien los alimentos, levantarse de la mesa al terminar de ingerirlos.
4. Anotar cuántos días de la semana se está comiendo en la familia ensaladas de verduras frescas en cada tiempo de comida.
5. Aproveche el momento de la comida para escuchar a los miembros de la familia y conversar.

*** Ma. Amalia Benítez Trejo, es Especialista en Enfermería Infantil. Hospital Infantil de México Federico Gómez.*

***Dr. Samuel Flores Huerta, médico pediatra. Fundo el Departamento de Investigación en Salud Comunitaria en el HIMFG.*