



## BENEFICIOS PARA NIÑOS DE COMER EN FAMILIA

En Nestlé sabemos que la hora de la comida es una perfecta oportunidad para compartirla con la familia, es una costumbre el sentarse juntos para no sólo compartir los alimentos sino también para convivir. Aunque actualmente este momento se puede ver afectado e influenciado por el tipo de estilo de vida de cada integrante de la familia y los tiempos apesurados, en este artículo te queremos mostrar las razones por las cuales deberías prestarle la atención necesaria a este momento del día.

Cuesta creer el impacto que comer en familia trae no sólo para niños, sino que también para adolescentes o adultos. Realizar esto con frecuencia es demasiado benéfico para todos, y es considerado como un factor de prevención de algunos problemas de salud, alimentación, trastornos de conducta y comportamiento. Establecer un horario de comida en familia, ayuda a que entre todos se establezca una rutina y estructura en la vida diaria de los niños; de manera que los niños aprenderán a que lo hora de la comida es un momento para reunirse con su familia y convivir.

Partiendo desde un punto de vista cultural, la alimentación refleja la identidad y la herencia cultural de la familia, y cuando los niños participan en estas comidas, comienzan a familiarizarse con todas esas costumbres y tradiciones propias de la familia. En temas de comunicación y bienestar emocional, el comer en familia propicia un ambiente favorable para tener conversaciones entre padres e hijos en donde haya un adecuado intercambio de ideas y así, generar un mejor entendimiento entre ambas partes. Dentro de esto, los niños desarrollan una mayor seguridad emocional y autoestima porque se crea un sentido de pertenencia familiar, estabilidad y conexión emocional. Esto es importante también porque puede funcionar como un factor protector contra comportamientos de riesgo para tus pequeños.

Como se ha mencionado, desde el punto de vista nutricional las comidas en familia son un pilar importante en la prevención de algunos problemas de salud y alimentación. Primero que nada, esto es porque la familia es la encargada de ayudar a que los pequeños adopten hábitos alimenticios saludables, los cuales sentarán las bases adecuadas para mitigar los posibles efectos negativos del entorno en el que los niños crezcan. Además de esto, se ha encontrado que las personas que comparten comidas en familia suelen seguir dietas de mayor calidad; es decir, más altas en frutas, verduras, proteína de calidad y cereales integrales. El preparar comida en casa, es esencial para que tus pequeños adopten el hábito de cocinar de manera saludable en casa.

Con esto podemos concluir que la convivencia familiar en la hora de la comida es esencial para el desarrollo tanto físico como emocional, conductual y social de los pequeños. Por ello, merece la pena el esfuerzo que como padres de familia se puede hacer, para siempre tener las comidas en familia como una prioridad y una rutina saludable desde perspectivas emocionales y nutricionales.

### Referencias bibliográficas:

- Beltrán, B. & Cuadrado, C. (2014). Comer en familia: hacer de la rutina salud. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado el 12 de abril del 2024 de [https://www.researchgate.net/publication/262914263\\_Comer\\_en\\_familia\\_Hacer\\_de\\_la\\_rutina\\_salud](https://www.researchgate.net/publication/262914263_Comer_en_familia_Hacer_de_la_rutina_salud)
- Herrero, G. (2021) Comer en Familia. Editorial Planeta, S.A. Recuperado el 12 de abril del 2024 de [https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros\\_contenido/arxius/46447/47\\_ComerBienEnFamilia.pdf](https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/46447/47_ComerBienEnFamilia.pdf)