



Comer en familia “alimenta” más

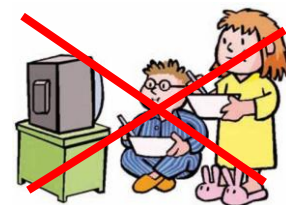
Como sabemos, nuestros hijos aprenden por imitación, es decir, observan las conductas ajenas y las imitan. Sobre todo imitan, de modo inconsciente, las conductas de los adultos que les rodean. **Aquello que ven deja una huella mucho más importante que lo que les podamos decir.** Los papás y mamás nos desgastamos en largos discursos sobre cómo esperamos que actúen olvidando que, generalmente, aprenden más de lo que hacemos que de lo que decimos.



Si aplicamos este principio a la promoción de la salud de nuestros hijos, **es necesario que tengamos unos hábitos saludables para que ellos, al observarnos, los adquieran.** No se trata de ser un modelo perfecto, sino más bien de ser un buen modelo.

Si seguimos unos hábitos de vida saludables desde el punto de vista de la alimentación (seguimiento de una dieta suficiente, equilibrada y variada) y de la actividad física (moderada y practicada con regularidad) y somos capaces de mantener una comunicación emocional sana, aumentará la probabilidad que nuestros hijos también sigan estas pautas.

Comer una vez al día en familia es una práctica que reduce el riesgo de sufrir un trastorno de la conducta alimentaria u obesidad. Y en esta recomendación, el papel del modelado es clave: comer todos el mismo menú, equilibrar las cantidades según la edad y el momento vital, acompañar las comidas siempre de agua y facilitar la comunicación en la familia evitando tener televisión, móviles o tabletas encendidas.



Si somos capaces de seguir estas pautas, avanzaremos significativamente en la mejora de la salud y la calidad de vida de nuestra familia.

ALGUNAS RECOMENDACIONES MÁS:



1. Procura **adaptar los horarios** de las comidas para que puedan ser en familia; por ejemplo, adelanta tu hora de cenar para poder hacerlo con los niños.

2. **Introduce de vez en cuando nuevas recetas** para que las vayan probando y habitúen su paladar a diferentes sabores. Si no les gusta a la primera, no desistas.



3. Sirve algún plato de **ensalada o verduras** en el centro de la mesa: el hecho de que esté sobre la mesa sin que comerlo sea una imposición, aumentará su curiosidad y sus ganas de probar.



4. Dales alguna responsabilidad en torno a la comida: poner o quitar la mesa, encargarse del agua o de los postres...

5. Cocinad juntos de vez en cuando. Implicarse en la elaboración de las comidas ayuda a que se interesen más por ellas.

6. Aprovecha el momento de la comida **para compartir las vivencias diarias**, que sientan que sus cosas interesan a toda la familia y que, a la vez, aprendan a escuchar a los demás.



Equipo de Escuela de Padres online