



Las comidas familiares son algo más que comer juntos, saciar el hambre y cuidar la salud. El acto de comer juntos todos los de la familia es una antigua y excelente tradición que va pasando de generación en generación. Desgraciadamente está desapareciendo o disminuyendo en algunas culturas y determinados segmentos de la población, debido al exceso de trabajo, a las prisas, a los horarios familiares incompatibles y un largo etc. En las familias tradicionales, casi siempre es la esposa o madre la que suele encargarse de hacer la compra, preparar y organizar la comida, junto a las otras tareas del hogar.

Que bonito es poder reunir alrededor de una mesa, todos los días a la familia. También lo es reunir los días de fiesta a todos los hijos con sus respectivas nuevas familias, uniendo dos, tres o cuatro generaciones, como se hacía tantas veces en otros tiempos.

## **20 Conceptos que pueden aprenderse en las comidas familiares:**

1. Aprender a deliberar sobre las grandes y pequeñas cuestiones y decisiones de la familia. Así los hijos se enterarán que les tienen en cuenta y que son importantes, para la familia en conjunto.
2. Aprender a practicar la comunicación, para saber escuchar y hablar bien.
3. Aprender cultura, urbanidad y las tradiciones familiares,
4. Aprender que la comida cuesta mucho comprarla, prepararla y presentarla, como para no servirse más de lo que se va a comer.
5. Comentar los temas que conciernen a la familia y a la sociedad.
6. Continuar las tradiciones de relacionadas con la comida, su preparación y presentación.
7. Corregir a los que hablan mientras mastican o mastican con la boca abierta, comen demasiado deprisa y en grandes porciones.

8. Crear costumbres y rituales, que después se convertirán en hábitos y posteriormente en virtudes y valores humanos.
9. Cuidar la alimentación y por ende la salud.
10. Demostrar el buen gusto por las cosas buenas, bien hechas y bien presentadas.
11. Escuchar y ser escuchado.
12. Expresar en familia los sentimientos de cada uno, sin tener miedo a no ser atendido o a hacer el ridículo.
13. Fomentar e interactuar las relaciones familiares, entre todos los presentes.
14. Fomentar el acercamiento y la convivencia familiar, evitando los posibles distanciamientos.
15. Generar conexión con los miembros de la familia, aprendizaje los unos de los otros, fomentando además el amor, la pertenencia y la seguridad, necesidad básicas en nuestra vida.
16. Interesarse por las cosas de los demás y saber que los otros se preocupan por las de cada uno, escuchándose mutuamente sobre lo que cada uno hace, sufre y goza.
17. Limar esperezas anteriores, al tener que compartir cosas y espacios comunes.
18. Practicar las virtudes y valores humanos como: La puntualidad, el orden, la organización, la disciplina, la aceptación de las jerarquías, el servicio a los demás, el agradecimiento, la caridad, la Fe, los modales y la buena educación, etc.
19. Recordar viejas recetas tradicionales.
20. Sentirse partícipe de un grupo familiar bien conectado.

### **30 Recomendaciones para fomentar el éxito de las comidas familiares:**

1. Acostumbrarse desde muy pequeños a comer utilizando el tenedor, la cuchara y el cuchillo, demostrando la mejor forma de utilizarlos, junto al uso adecuado de las diferentes piezas de vajilla, cubertería, cristalería y mantelería, según el tipo de comida que vaya a consumir.
2. Apagar el televisor, la radio y las pantallas electrónicas y a poder ser no atender

los teléfonos. Casi todo el mundo puede entender lo que es dejar un mensaje telefónico, cuando el tema no es grave o importantísimo. También quitar de delante los periódicos, revistas o libros. Así evitarán las distracciones y podrán centrarse en lo que están haciendo.

3. Conseguir que la presentación de la comida, esté hecha de la mejor manera posible, pues la comida primero entra por la vista, después por el olfato y posteriormente por el paladar.

4. Convertir la comida familiar en un lugar de comunicación y dialogo, evitando las discusiones airadas, las amenazas, los sermones, las riñas y las broncas, pues hay otros momentos y circunstancias para hacerlo en privado y no delante de toda la familia, máxime, si hay invitados. Debe ser un momento de comunicación alegre.

5. Cuando no pudiera reunirse toda la familia para comer juntos, por motivos de horarios de trabajo, de estudio u otras obligaciones ineludibles, deberían hacer un esfuerzo para hacerlo en el desayuno o la cena. En cualquier caso hacer lo imposible para poder realizarlas los fines de semana y días de fiesta.

6. Dar gracias a Dios, al empezar y al terminar, por la comida que se ha puesto en la mesa y agradecer a quien la ha comprado y preparado, pues la comida no se elabora sola ni se compra, sin haber pagado previamente su precio con el trabajo.

7. Dejar aparcadas las riñas, las llamadas de atención, los problemas serios, etc. para cuando se haya terminado la comida y exponerlos en privado con las personas relacionadas. No siempre todos los problemas son para contar a todos y mucho menos durante la comida familiar.

8. Destinar un tiempo después de cada comida, si es posible, sobre todo los fines de semana, para hacer una tertulia específica sobre los temas importante de la familia o de actualidad en la sociedad. Así los hijos se acostumbrarán, desde temprana edad, a saber lo que hay en la familia y fuera de ella.

9. Evitar esas frases tantas veces dichas, incluso con buena voluntad: “De eso, a mí, mi hijo no me come. Bueno es él. Si no le gusta no lo come y yo le preparo otra cosa. No come huevos o come solamente la clara, la yema dice que es mala y que hay que tirarla”.

10. Evitar que la madre, que es la que casi siempre prepara la comida, se convierta en una esclava, de los caprichos alimenticios del resto de la familia y no tenga que preparar tantos menús o variaciones de menús, como personas haya en la familia, pues bastante tendrá con hacerlo, cuando haya enfermedades, regímenes alimenticios médicos o casos especiales.

11. Evitar que se instale en la familia la moda del “munched” que consiste en estar comiendo pequeñas cosas a todas horas, lo que origina que cuando llega la hora

de la comida familiar, no tienen apetito y sacan defectos a todo lo que les presentan. Además es un gran desequilibrio dietético, que deteriora la salud por la excesiva ingestión de calorías y un gasto económico muy grande.

12. Evitar que se instale en la familia la moda de la comida “finger food”, tanto en el hogar como cuando van a los restaurantes. Este tipo de comida consiste en ingerir solamente alimentos que puedan ser llevadas a la boca con las manos, lo que origina que algunas personas no usan el tenedor, la cuchara o el cuchillo hasta después de los 18 años, que es cuando salen de la casa familiar. Entonces es ya bastante tarde, para quitar la adicción a ese tipo de comida, para cuando se incorporan a la sociedad de adultos. Esta comida suele ser denominada “fast food”, comida rápida, o comida basura.

13. Evitar que se juegue con los alimentos y mucho menos en la mesa familiar. Hay que tener mucho respeto por los alimentos, ya que son los nutrientes que mantienen en salud o enfermedad a nuestro cuerpo. La comida familiar no se hace para jugar, se hace para alimentarse, comunicarse, conocerse, educarse, etc. Eso no quita que las comidas tengan que ser serias y enfadadas, al contrario deben ser alegres y divertidas.

14. Exigir a todos la puntualidad, para no tener que esperar todos, a los que por dejadez se han retrasado. En su caso, deben avisar del posible retraso, con suficiente antelación.

15. Fomentar la cultura gastronómica, explicando las características de lo que se va a consumir, el porqué de las combinaciones, los pasos dados para hacer la comida, lo que ha costado, las variantes realizadas y las que se podrían haber realizado, en función de la salud, alimentación, gastronomía, gustos y costos.

16. Fomentar la práctica de servirse, solamente, la cantidad que se va a comer, para no dejar sobras en el plato que haya que tirar. Es mejor repetir, si se desea más cantidad. Es de muy mala educación dejar restos de comida que después hay que tirar, máxime teniendo en cuenta, lo que ha costado comprarlo y cocinarlo, además de las necesidades de otras personas, que no tienen comida.

17. Fomentar una cultura sobre el consumo de las sobras y su posible aprovechamiento y reutilización, en comidas posteriores.

18. Hacer ver a los hijos con el ejemplo, la prioridad de la comida familiar sobre otras actividades, pues también los padres dejan sus cosas, para compartir la comida todos juntos.

19. Inculcar la importancia de compartir en la familia opiniones, comentarios y experiencias.

20. Intentar sentarse juntos todos los días a la mesa y por lo menos una vez al día.

Haciendo hincapié en los fines de semana y fiestas.

21. Involucrar a toda la familia formando un equipo, para realizar los distintos pasos que forman el presupuesto, la compra y la preparación de la comida familiar, intentando fomentar la buena salud, el buen gusto, la responsabilidad, la creatividad, la ecología, la economía, el ahorro, etc.

22. No permitir que los hijos coman solos en sus habitaciones, o mirando la televisión, o a cualquier hora, o sentados en el suelo.

23. Planificar, consensuar y comprometerse, con el horario mejor para todos, incluyendo la que prepara la comida. Quizás cada uno tenga que ceder un poco, para llegar a un acuerdo común.

24. Poner en práctica o corregir, con mucha delicadeza, las desviaciones sobre las normas de educación y los buenos modales, que se deben mantener en la comida familiar.

25. Poner unos tiempos y formas para empezar, cuando lo haga la persona de más edad, no pasar a otro plato, sin que el anterior lo hayan terminado todos. Así se evita la sensación de engullir y se sustituye por la de degustar y disfrutar la comida. No levantarse de la mesa, hasta que hayan terminado todos y lo hayan hecho los padres.

26. Preparar una comida extraordinaria, aunque sea de vez en cuando, invitando a otros familiares o amigos. De esta forma se puede comprobar lo aprendido en las comidas familiares diarias, y en su caso sentirse orgullosos del comportamiento familiar.

27. Presentarse en la mesa bien vestidos, peinados y lavados, máxime cuando hay invitados.

28. Renunciar y desterrar al “yavalismo”, el todo vale, en las comidas familiares porque son de casa. Aunque a los de casa sea a los que mejor se debe atender.

29. Si fuera posible, utilizar diariamente la mejor vajilla, cristalería, cubertería y mantelería para disfrutarlas. No dejarlas para cuando haya visitas, pues las personas más importantes, son las de la propia familia.

30. Tomar el ejemplo de cómo se prepara la mesa, la comida y las personas en Navidad y en las grandes ocasiones: Cumpleaños, fiestas patronales, pedidas de mano, visitas especiales, etc. Este debe ser un modelo a seguir para todos los días normales. Cuesta muy poco intentar acercarse a ese protocolo diariamente.

Desde la antigüedad la mesa ha servido como punto de reunión para las celebraciones de los asuntos más importantes, alegres o tristes, de las familias y

de la sociedad.

El gran ejemplo que una familia puede dar, además de la satisfacción de todos sus miembros y el gran orgullo para los padres, es cuando se ve su buen comportamiento en un restaurante o cuando llegan unos invitados a la casa y observan la conducta educada de los miembros de la familia. Esto puede hacer la diferencia para que los otros cambien a otra mejor forma de comportarse. Además de la satisfacción del deber cumplido y el orgullo de hacer bien las cosas, es un ejemplo que debe cundir en la sociedad. También es un buen reto para los hijos demostrarlo, cuando comen fuera de la casa, con otros amigos, en el colegio o en los restaurantes.

Aprender a comer bien en la mesa familiar, es un ejercicio que queda inscrito en la mente para toda la vida. Muchas contrataciones de trabajo pasan por una comida profesional donde todos están pendientes de si el nuevo candidato pasa o no la prueba de comportamiento en la mesa. En noviazgos y amistades suele ocurrir de forma parecida.

Hay muchos manuales de urbanidad o buenas maneras, relacionados sobre la forma de comer en la mesa familiar y en el ambiente social y profesional. En cada país aplican algunas normas diferentes, pero la mayoría son comunes internacionalmente. Desde la disposición correcta de la vajilla, cristalería, cubertería, mantelería y manejo de los cubiertos, hasta el orden de consumir cada tipo de alimentos y la utilización de la cubertería, pasando por la colocación jerárquica de los comensales, tiempos de cada fase, quienes se sientan y se levantan primero, el respeto de esperar a empezar y terminar cada plato, etc.

La mesa familiar es donde se enseña a los hijos a aprender a dar prioridad a la satisfacción de los sentidos del gusto, olfato, vista y tacto al masticar, incluso en algunos casos al oído, pues hay alimentos que suenan.

El desayuno en la mesa familiar es una de las actividades más importantes de toda la familia, principalmente de los que tienen que salir a estudiar o a trabajar. Entonces es donde comienza la formación de los hábitos alimenticios saludables para reponer las fuerzas consumidas durante la noche y la obtención de energías para las que se van a consumir durante los estudios o el trabajo. Es desde entonces cuando los padres, aunque sea con insistencia, tienen que ir fomentando las costumbres para que se vayan convirtiendo posteriormente en buenos hábitos alimenticios, pues el éxito o el fracaso de los estudios o del trabajo dependen muchas veces, entre otras cosas, en haber desayunado correctamente. Desayuna como rey, come como príncipe y cena como mendigo.

La comida en familia sirve para conservar las costumbres y tradiciones culinarias, alimenticias y de comportamiento, siempre que sean adaptadas o modificadas positivamente a la situación actual, de acuerdo a las conveniencias, incluyendo la transmisión del consumo de alimentos típicos de los países de origen.

En las comidas familiares se pueden tomar muchas más medidas y más creativas para mejorar la calidad de la alimentación familiar y evitar la epidemia de la obesidad y por lo tanto de diabetes y las enfermedades cardiovasculares relacionadas.

Las comidas familiares son el mejor medio de sincera hospitalidad, al obsequiar a los invitados compartiendo lo que hay en la casa y sobre todo con la compañía de la familia.

La superprotección de los hijos incluso en las comidas familiares, ha provocado un aumento generalizado de las situaciones de conflicto, enfrentando a los cónyuges que quieren dar caprichos a unos hijos sí y a otros no. En la mesa familiar deben cumplirse, principalmente por los padres, los conceptos de buen ejemplo, orden, autoridad, obediencia, convencimiento o disciplina. Así la alimentación y educación será la adecuada a cada tipo de familia que se quiera formar.

Los niños aprenden a comer y a alimentarse bien en las comidas familiares, de acuerdo con el ambiente familiar creado y desarrollado por los padres, pues las costumbres alimenticias de los niños de hoy, influirán enormemente en el desarrollo de su personalidad futura. Los padres son los que ofrecen, permiten y prohíben ciertos alimentos y crean las reglas acerca de la comida. Como por ejemplo, comer todo lo que hay en el plato y primero las verduras, además del seguimiento de las normas de educación en la mesa.

No queremos darnos cuenta del privilegio que supone tener comida y una mesa para servirla. Muchas sociedades no tienen ni lo uno ni lo otro, mientras a otras les sobra, lo despilfarran y no lo agradecen pues consideran que es un derecho el haberlo conseguido.

La comida familiar no debe ser un buffet donde cada uno elige lo que quiere de lo que hay en la cocina, en el frigorífico o en la despensa, pensando que el que llegue después, que se las arregle. La comida familiar es un lugar para compartir lo que hay, pensando siempre en los demás. No es un lugar donde se está pendiente de la televisión, el teléfono o los juegos electrónicos. Tampoco es un club donde cada cual coge la comida que quiere y se va a comerla a su habitación o se sienta frente a la televisión, o con el teléfono u otras pantallas electrónicas, aislado de los demás. Como si estuviera en algunas oficinas, cada uno en su cubículo.

En las comidas familiares, los hijos aprenden la mayoría de los hábitos, buenos o malos de sus padres. Es el lugar perfecto para dar buen ejemplo los padres a los hijos y viceversa y para que los padres transmitan las costumbres alimenticias de sus culturas y lugares de procedencia, así como de su situación económica. Teniendo mucho cuidado a la aculturación, del proceso de transición y asimilación de la cultura del país de origen al de destino, evitando que por comodidad, prisas o cambio de imagen el acomodarse a comidas menos saludables y a alimentos

procesados..

Los padres deben participar en clases de nutrición, cocina, presupuestos familiares, compras alimenticias, etc. para aprender a promover estrategias que les ayuden a promover hábitos alimenticios saludables y así conseguir disminuir el número de comidas fuera del hogar, ya que estas son menos nutritivas, incluso algunas veces son dañinas a la salud y mucho más caras. Cuanto más barata es la comida en la calle, mucho más perjudicial es para la salud, de ahí que aparezcan esas gorduras exageradas en las personas que comen muchas veces fuera de la casa, acompañándolas siempre con los refrescos llenos de azúcares y cafeínas.

La comida fuera de la casa puede ser un placer, sobre todo para las madres que tienen que hacer diariamente los milagros y equilibrios económicos para que les alcance el presupuesto y poder dar gusto a todos. Que su familia les atienda a ellas de vez en cuando, es un privilegio que se lo deberían dar, como premio de reconocimiento al esfuerzo que continuamente hace. Algunas madres dicen: Cuando llego a fin de sueldo, todavía me quedan muchos días para terminar el mes.

La comida familiar es el lugar perfecto para que toda la familia cumpla con su misión de transmitir con el ejemplo la práctica de las virtudes y valores humanos, enseñar a pensar, a amar al prójimo, a hablar con Dios dándole gracias por los alimentos recibidos y a defenderse de las influencias y agresiones externas. Es el epítome de una buena educación y la mejor demostración de lo que hay detrás de ese comportamiento.

En las comidas familiares nadie debe practicar los desordenes alimenticios de la ortoexia, la vigorexia, la bulimia, la anorexia, la gula, la hipocondría, etc. Es muy difícil de distinguir la línea divisoria entre ellas. Todos son desordenes muy peligrosos que se pueden convertir en patrones alimenticios restrictivos, obsesivos y extremos.

La ortoexia es un desorden alimenticio que se caracteriza por la obsesión de consumir alimentos considerados saludables, lo que puede conducir a la desnutrición y hasta la muerte. Las familias que la consienten, cometen un grave error y producen un mal ejemplo si los familiares exigen comen a la carta. La madre no es la esclava que tiene la obligación de satisfacer las impertinencias o caprichos de sus hijos, aunque si hubiera una enfermedad o recomendación médica, la cosa cambiaría. Las madres tienen que descartar las famosas frases: “De eso, a mí, mi hijo no me come, bueno es él. Si no le gusta no lo come y yo le preparo otra cosa. “No come huevos o come solamente la clara, la yema dice que le han dicho que es mala”.

Hay pasteles llamaos “tres leches” y familias que compran cuatro tipos de leches diferentes pues cada uno de la familia quiere tomar la suya propia. Leche con el 2% de grasa, con el 1%, cero grasa, de soja, con chocolate y un largo etc. Este



desorden, entre otras cosas supone una mala educación y un costo muy alto, además de muchos viajes adicionales a la tienda, pues casi nunca se terminan a la misma vez y cuando se ha terminado una de las leches, hay que salir corriendo a la tienda, porque a mi hijo, marido, esposa, etc. no se le puede dejar sin su tipo de leche. A lo peor no tomaría leche ese día y empieza un problema. Si a los hijos no se les ha acostumbrado a comer de todo y sanamente, suelen hacer un gran ridículo ante terceros, en los restaurantes, excursiones, escuela, trabajos, cuando llegan invitados a la casa y un largo etc.

La madre o quien organice el presupuesto familiar, la comida, las compras, la despensa y la economía familiar, no puede dar gusto a todos los de la familia, pues tendría que comprar un programa especial de computadora, para además cumplir con unas reglas de alimentación relacionadas con las calorías, carbohidratos, proteínas, fibras, etc. que cada hijo quiere o necesita o supone que necesita.

Las comidas familiares han sufrido el mismo camino negativo que la sociedad, que ha pasado de ser una sociedad autoritaria a una sociedad absolutamente laxa en cuestiones de autoridad. Las normas de educación en las comidas familiares, en muchos casos han desaparecido dejando la vida carente de ellas, de todo lo que suponga esfuerzo, dificultad o compromiso. Por eso a algunos hijos nadie les habla de obligaciones, todos les hablan de derechos, incluso para que los utilicen cuando están en la mesa familiar. Para que los hijos no se traumen, les hablan poco y mal de la experiencia enriquecedora de la comunidad familiar, del trabajo, de la austeridad, de la lucha y del posible fracaso. Solamente les hablan de la cara blanda y aterciopelada de la vida y de sus derechos. Así tenemos esos resultados educativos tan devastadores.

No he aprendido, por lo tanto no puedo enseñar, este círculo vicioso ocurre algunas veces cuando hace falta demostrar una buena educación social y familiar, pero ya es muy tarde para hacerlo, pues los hijos se marchan de la casa sin haberlo aprendido, por lo que no lo pueden transmitir a la siguiente generación. Todo lo que se haya trabajado para que la comida familiar sea un éxito tiene resultados a plazo corto y a plazo largo. Nunca debe importar en una familia bien educada lo que otras personas opinen de ellos, la buena educación es su determinación y placer, no es el de ellos.

Las comidas de las familias con mala educación giran en torno a tres electrodomésticos: El frigorífico para comer a la carta lo que se quiera a cualquier hora del día o de la noche y así no tener que comer en familia, ni someterse a las comidas o costumbres familiares. Las pantallas electrónicas para aislarse y no convivir con el resto de la familia. El teléfono para aislarse mucho más de lo que pueda suceder en la mesa familiar. Con estos tres electrodomésticos funcionando, nadie tienen que hablar para expresar sus opiniones, creencias o convenciones.

Si tiene algún comentario, por favor escriba a [\[email protected\]](#)