iStock.com/MonkeyBusinessImages

Su comida más importante del día

¡Los beneficios van más allá de lo que se puede medir!

- Joel Hilliker
- 19/6/2018

Algunos nutricionistas afirman que el *desayuno* es la comida más importante del día. Otros dicen que es el almuerzo. Pero mire más allá de los simples beneficios nutricionales o metabólicos. Veamos el caso de la cena; específicamente, la cena familiar .

La tradición de compartir una cena como familia se está volviendo cada vez más rara. El mundo moderno ha llevado a las madres que cuidan el hogar hacia la fuerza laboral. Ha remplazado sus comidas preparadas en casa por comida rápida, cenas congeladas y para llevar. Los padres están trabajando más horas. Las actividades extracurriculares hacen que los jóvenes se alejen de casa en las tardes. Los niños se han acostumbrado a buscar bocadillos a todas horas en lugar de comidas reales. Cualesquiera que sean las razones, los estudios muestran que menos de un tercio de todos los niños tienen una cena con ambos padres en alguna noche.

Qué pérdida. La familia provee las relaciones más preciosas que tenemos. Tejer una familia como un grupo unido no ocurre automáticamente; se necesita tiempo y esfuerzo. Quizás nada forma ese vínculo como el ritmo diario de sentarse juntos a la mesa. Cuando una familia comparte el pan, sus miembros se nutren no solo de la comida sino también de su compañía mutua.

Sí, se requiere esfuerzo. Se deben coordinar planes, renunciar a intereses que compiten por su tiempo y atención, e idealmente, tener los ingredientes y cocinar alguna comida. Pero vale la pena hacerlo.

Para empezar, una comida familiar hecha en casa tiende a ser más saludable que lo que usted comería en otro caso. Un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard ni siquiera observó *qué tipo* de comida se consumía, y aun así encontró que las personas que cenan con la familia “la mayoría de los días” o “todos los días” tienen un 15 por ciento menos probabilidades de sufrir sobrepeso. Pero si usted está consumiendo alimentos verdaderamente *nutritivos*, de seguro disfrutará de inmensos beneficios en enfermedades preexistentes, mayor energía y mejor salud.

Más allá de eso, en medio del ajetreo de su día a día, la cena debería ser un tiempo grato de reunión entre los miembros de la familia. Esto crea un sentido de conexión y pertenencia, de estabilidad y equilibrio emocional, que puede estabilizar las vidas de cada miembro, en particular la de los más jóvenes.

Este valor en realidad es medible. Un estudio de la Universidad de Columbia encontró que los adolescentes de familias que casi nunca comen juntos son un 72 por ciento más propensos que el adolescente promedio a usar drogas ilegales, cigarrillos y alcohol. Aquellos que cenan con sus padres menos de tres veces a la semana son más propensos a fumar y beber que los que comen con sus padres seis veces a la semana. Claramente las cenas familiares permiten a los padres involucrarse con sus hijos y construir un lazo fuerte en el que sus hijos puedan apoyarse.

Hace algún tiempo me di cuenta de que mi familia no estaba comiendo junta muchas noches. Debido a varias actividades después de la escuela y en las tardes, nuestros horarios no coincidían, y cada uno se servía algo en el momento en que podía. Pero decidí cambiar eso. Revisamos nuestra planificación y encontramos una ventana de al menos 20 minutos cada noche (en un momento diferente cada día, pero ahí estaba) donde podíamos cenar juntos.

Los efectos positivos fueron excelentes e inmediatos. Esto puede haber sido lo mejor que hayamos hecho para formar más

cohesión y unidad en nuestra familia.

La cena familiar además brinda la oportunidad de enseñar a sus hijos a comer de forma apropiada. La necesidad es realmente grande. Solo vea cómo comen los escolares entre ellos, o incluso con adultos presentes: tienden a tener un comportamiento muy poco refinado. Los modales en la mesa son una pequeña pero significativa parte de cortesía, respetabilidad y civilidad. Los niños (y los adultos) necesitan el refuerzo de los buenos modales en la mesa que solo puede ocurrir cuando una familia come junta con regularidad.

Si las cenas familiares son la comida más importante del día, ¿cuál es el ingrediente más importante de esas cenas? El amor. Como dice Proverbios 15:17: “Mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio” (Versión Estándar Revisada). Incluso una cena escasa se disfruta en buena compañía.

Cuando ambos padres van a trabajar y los niños van a la escuela, el tiempo de la cena es una oportunidad muy necesaria para que todos se reúnan y conversen sobre cómo estuvo su día. Es su oportunidad para conectarse, compartir, escuchar, reír y fortalecer vínculos de unidad y amor.

Es también una oportunidad para cultivar habilidades de conversación, y aprender a *dar* y *contribuir* a una discusión. Una vez que mi familia adquirió el hábito de las cenas cada noche, intenté mejorar nuestra conversación en la mesa. Le pedí a cada miembro que viniera listo con algunos puntos: podía ser un chiste, una pregunta, una historia de su día, un evento actual y cosas así. Esto cambió *inmediatamente* lo que había sido más bien una plática forzada en la cena a una robusta conversación. Al poco tiempo ya no *necesité* preparar temas, ya que todos se acostumbraron a pensar en cosas que pudieran compartir en la cena.

Si bien este ejercicio mejoró nuestras habilidades para conversar, hizo algo más maravilloso aún: nos ayudó a aprender a disfrutar unos de otros. Comenzamos a compartirnos más, a reír juntos, incluso aprendimos a tomar del pelo en amor y reírnos más de nosotros mismos. Comenzamos a hablar más libremente sobre planes y cosas para hacer juntos. Estos beneficios fueron imprevistos, pero no tienen precio.

Saboree esas cenas familiares. Hágalas una parte vital de su vida. ¡Aproveche la comida más importante del día!

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscríbase para recibir nuestro boletín.