

La comida en familia. Hábitos saludables que influyen en el desarrollo cognitivo de los niños y adolescentes

Autor: Rodríguez Sanz, María del Mar (Licenciada en Filología Inglesa, Profesora de Inglés en Educación Secundaria).

Público: Profesores de primaria y secundaria. **Materia:** Sociología de la Educación. **Idioma:** Español.

Título: La comida en familia. Hábitos saludables que influyen en el desarrollo cognitivo de los niños y adolescentes.

Resumen

El artículo habla sobre la influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo de los alumnos, sus resultados académicos así como los problemas de comportamiento dentro y fuera del aula. Se relaciona la buena alimentación con la comida en familia, ya que está demostrado que los adolescentes que comen solos, suelen tener una alimentación más pobre y basada sobre todo en comidas rápidas y preparadas. Habla también el artículo de la relación entre la ausencia de la comida en familia y el aumento de los casos de depresión, ansiedad y adicciones al alcohol y a las drogas.

Palabras clave: Desarrollo cognitivo, alimentación, comida en familia, adolescentes, escuela y salud.

Title: Having lunch or dinner together. Healthy habits that influence the cognitive development of children and teenagers.

Abstract

The article deals with the influence of a healthy diet in the cognitive development of students, their academic results and the behavioral problems inside and outside the classroom. It is related the healthy diet with the fact of having lunch or dinner together as a family, as it is already demonstrated that teenagers who have lunch and dinner alone, have a poorer diet and based on fast food and prepared food. It also talks about the relationship between the absence of the family and the increase of cases of depression, anxiety and addictions such as alcohol and drugs.

Keywords: Cognitive development, nutrition, family, teenagers, school and health.

Recibido 2018-01-14; Aceptado 2018-01-23; Publicado 2018-02-25; Código PD: 092039

Según el artículo de Dr. J. M. Moreno Villas y Dr. M. J. Galiano Segura de la Unidad de Nutrición del hospital 12 de Octubre de Madrid, la comida en **familia** es muy importante para el desarrollo físico, psíquico y madurativo del niño y el adolescente. El hecho de comer en familia ayuda a crear lazos entre los miembros de la familia, ya que se establece un diálogo entre sus miembros que va más allá del mero hecho ingerir alimentos. Es más un modelo de **actitud** para nuestros hijos. Durante el tiempo compartido en las comidas familiares, se transmiten **valores**, mediante el diálogo y la observación; se adquieren comportamientos, al imitar lo que hacen los padres y se aprende a valorar la alimentación sana, siendo **menos propensos** los niños y adolescentes que comen en familia a padecer desordenes alimenticios como la **obesidad** o la **anorexia**.

Los niños y adolescentes que comen en familia, suelen tener una **autoestima más alta**, y un mayor **rendimiento escolar**. Primero porque la alimentación en familia suele ser más equilibrada y variada que cuando los niños comen solos, lo cual hace que su organismo funcione mejor en todos los aspectos, y segundo porque al sentirse **parte importante de su familia**, se sienten más valorados, y por lo tanto su **autoestima** es mucho mayor, y en consiguiente, son personas **más seguras** en sus relaciones en el colegio.

Lamentablemente hoy en día es **más difícil comer en familia**, que antes por varias razones:

Primero porque muchos niños comen en ellos comedores escolares. Los padres tienen **jornadas de trabajo** que **coinciden** con los horarios escolares, y esto dificulta enormemente el sentarse todos juntos a comer en la mesa.

Frente a este problema, si entre semana es imposible comer juntos, sería muy importante que el fin de semana y las vacaciones sí que se hicieran comidas familiares. Durante la semana, sí que se puede cenar en familia, ya que para esa hora, todos los miembros están en la casa. El caso es **crear un hábito** que nos permita sentarnos con nuestros hijos de una manera regular, para obtener los beneficios que he mencionado anteriormente.

Otro problema para comer juntos, es que **los niños** a veces "**son pesados**" para comer, y en muchas casas se tiende a darles de comer primero a ellos, para así poder comer los padres más tranquilos, con la falsa idea de que si cuando los niños comen solamente estamos pendientes de darles de comer, los niños comerán más y mejor.

De este modo lo único que hacemos es fomentar ese comportamiento antisocial del niño, ya que le hacemos ver, que los niños tiene que comer separados de los adultos y un menú diferente, que normalmente es más limitado a las cosas que más le gustan. Como en todo, las cosas se aprenden practicando.

Comer o cenar en familia nos permitirá **corregir sus malos hábitos, las posturas** en la mesa, **ampliar su repertorio alimenticio**, etc de una manera más natural, ya que ellos nos imitan a nosotros para aprender.

Los niños que habitualmente no comen, ni cenan en familia, suelen ingerir alimentos muy poco saludables como comida rápida o snacks para saciar su apetito. De este modo su alimentación es poco variada y pobre (nutricionalmente hablando).

Sentarse sólo a la mesa es algo que no le apetece a nadie y menos a un niño o adolescente, ya que esto les hace sentirse solos . Es por esta razón que los niños en esta situación, quieren saciar su apetito de manera rápida para continuar con otras actividades que les resulten más satisfactorias.

Se podría decir que durante la etapa de primaria, la mayoría de los niños comen en sus casas con sus padres, familiares o bien en el comedor del colegio. A la hora de la cena, también suelen estar en casa y están acompañados y supervisados por sus padres. Sin embargo es en la etapa de la secundaria, cuando aumenta el porcentaje de niños que comen solos.

Muchas familias, en las que ambos padres trabajan, llegados a cierta edad, sienten que sus hijos ya son más maduros y autónomos y que pueden valerse por sí mismos para ciertas tareas, como la de alimentarse.

Según estudios recientes, los adolescentes que comen y / o cenan solos, también son más propensos a consumir alcohol y drogas, quizá sea esto derivado de la falta de control de sus padres. Así mismo son más propensos a la depresión y a padecer ansiedad.

No sólo afecta al momento que el adolescente vive, sino que según estudios llevados a cabo en la Universidad de Minesota, los hábitos alimentarios en esta etapa de la vida, son decisivos para la calidad de la alimentación que esos adolescentes tendrán cuando sean adultos. Y por lo tanto, esto influirá también en la educación que le den al respecto a sus hijos en un futuro.

Tener una dieta equilibrada, ordenada y sana también hará que tengamos que recurrir mucho menos a las dietas de choque para adelgazar. Muchas personas en edad adulta y tras pasar por un calvario de falsas dietas milagrosas, tienen que “volver a aprender a comer”.

Según la doctora Mercedes Aguirre, especialista en Biología Marina y en biotecnología de algas, quien ha centrado muchos de sus estudios en analizar la relación de la nutrición con el desarrollo cognitivos de los niños y adolescentes, muchos de los problemas de comportamiento y de rendimiento están derivados de la mala alimentación de los estudiantes ya que en estos casos, se ha comprobado que los niños tienen bajos niveles de DHA.

Muchas veces los comportamientos atípicos en los niños menores de 6 años, que consideramos que es parte de su carácter, realmente son indicadores de una maduración inadecuada en su cerebro.

Como ejemplo, podemos ver los azúcares de las chucherías y de los refrescos pueden excitar mucho a alumnos con hiperactividad. Igualmente pueden alterar el estado de ánimo del niño que no tiene ninguna alteración.

Quizá es por esto que hoy en día cada vez hay más casos de alumnos con déficit de atención, y otras patologías que hasta hoy en día no se habían relacionado con la alimentación. O quizá sólo sea porque hoy en día le prestamos más atención a tratar de diagnosticar los problemas que lleva la fracaso escolar en nuestros alumnos para así poder poner soluciones una vez que tenemos la etiqueta. Lo cierto es que el número de alumnos ACNEE aumentan en las aulas. Seguramente todo no depende de la alimentación, hay muchos otros factores que influyen en los resultados negativos de nuestros alumnos, pero indudablemente, nos desarrollamos gracias a los nutrientes que recibimos y si tenemos carencias, estas afectarán directamente al desarrollo tanto físico como psíquico.

Estamos acostumbrados a ver en nuestras aulas, alumnos que llegan medio dormidos porque se acuestan muy tarde y no duermen las suficientes horas. Alumnos que no desayunan antes de venir al instituto, o que como almuerzo traen bolsas de patatas fritas y bollería industrial. Muchos de estos alumnos, comen solos y pasan las tardes solos y la consecuencia se nota en sus resultados negativos en la escuela.

Se puede decir que la comida en familia, es una actividad que supone más beneficios que perjuicios para el niño o adolescente y para la relación familiar, y que por consiguiente, debemos intentar de una manera u otra, establecer una

rutina bien a la hora de la comida o de la cena, según nos permitan nuestros horarios, para llevarla a cabo. Ya que de este acto, dependen muchas otras cosas como el desarrollo cognitivo, el desarrollo físico y el desarrollo afectivo de los niños y adolescentes.

Bibliografía

- La comida en familia. J. M. Moreno Villas y Dr. M. J. Galiano Segura de la Unidad de Nutrición del hospital 12 de Octubre de Madrid.
- Comer en familia: una costumbre saludable y gratificante. Beatriz Beltrán de Miguel y Carmen Cuadrado Vives Departamento de Nutrición y Bromatología I. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.
- http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2012/11/02/214001.php
- <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20140516/abci-comer-juntos-todos-201405151253.html>
- <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2007/09/07/medicina/1189183443.html>
- <https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/01/the-connection-between-good-nutrition-and-good-cognition/251227/>
- <http://educacion-emocional.es/alimentacion-clave-desarrollo-nino/>