

## Las comidas en familia: ¡divertidas y saludables!

Al parecer ahora es más difícil sentarse a comer con la familia, porque todos están corriendo en diferentes direcciones. Sin embargo, un reciente estudio publicado por el Journal of Pediatrics encontró que los jóvenes que comían en familia solo una o dos veces por semana tenían 45 por ciento menos probabilidades de sobrepeso, comparado con los que nunca comían en familia.

Una de las posibilidades consideradas es que cuando comemos en familia comemos más lentamente y prestando más atención. También es posible que los padres tengan más cuidado con el tipo de alimentos que sirven. El tamaño de la porción que consumimos tiende a ser menor cuando se come en familia.

Por otro lado, comer juntos puede favorecer las relaciones y el sentido de amor y pertenencia, lo que contribuye a reducir el impacto del estrés en el cuerpo. Sabemos que el estrés puede estimular la producción de hormonas que afectan el metabolismo, o la habilidad de quemar la grasa. Las relaciones cariñosas y el apoyo moral son algunas de las formas más poderosas con las que el cuerpo libera el estrés.

Las comunidades religiosas pueden ser un recurso vital para promover que las familias coman juntas. Establezca un día de la semana en el que los miembros de la congregación se comprometen a hacer una comida familiar y ofrezca un momento durante los servicios religiosos para que cuenten cómo les fue en esas comidas. Sugiera un bloque de tarjetas con temas de conversación para las comidas. Anime a los jóvenes a cocinar en casa una vez por semana, como parte de su programa para jóvenes. Comparta recetas rápidas y saludables en las redes sociales o en tarjetas tradicionales que la gente pueda recoger después de los servicios o los programas educativos religiosos.

Comer en familia es divertido y no toma tanto tiempo como parece.

¡Pruébelo!

Oración: Bendito seas, Dios nuestro señor, rey del mundo, que brindas el pan de la tierra. (Antigua bendición judía)

3/17

## Ingredientes ocultos que debe observar en los alimentos preparados

“Las comidas preparadas listas para llevar, como los almuerzos congelados o los bocadillos empacados, pueden ser opciones muy fáciles” dice Kayla Hansmann, dietista de [Advocate Illinois Masonic Medical Center](#) en Chicago. La conveniencia es buena, pero ¿cuáles son las consecuencias a largo plazo para la salud de su familia? Unos minutos más dedicados a preparar alimentos frescos ahora puede ser más barato que el riesgo futuro a la salud de la familia.

Hansmann afirma que es muy fácil no prestar atención a los ingredientes de los alimentos preparados que podrían ser dañinos, si no leemos bien las etiquetas de nutrición. Dice que hay cuatro ingredientes ocultos que usted debe observar:

1. **Aceites parcialmente hidrogenados (*Partially hydrogenated oils*)**—Estos aceites pueden mencionarse en las etiquetas como grasas trans (*transfats*), pero la cantidad que dice puede ser engañosa porque cuando es menor que 0.5 gr se puede reportar como cero, es decir que puede contener grasas trans aunque diga que su contenido es cero. Hansmann recomienda observar la lista de ingredientes y evitar las grasas trans escondidas bajo el nombre "aceites parcialmente hidrogenados" (*partially hydrogenated oils*).
2. **MSG y sodio**—Los alimentos empacados a menudo contienen mucho sodio, no solo mencionado como tal en la etiqueta, sino como MSG (glutamato monosódico, en inglés) Los platillos étnicos pueden contener MSG, que se usa con frecuencia para realzar el sabor. Otros alimentos que podrían contener sodio oculto son los embutidos, los quesos, las pizzas congeladas y hasta los panes recién horneados.
3. **Nitritos y nitratos de sodio (*sodium nitrates/nitrites*)**—Este ingrediente oculto se incluye a menudo como preservante y contribuye a extender la vida útil de un alimento empacado. Sin embargo Hansmann indica que cada vez existen más pruebas de que este preservante está asociado con ciertos tipos de cáncer.
4. **Jarabe de maíz de alta fructosa (*High fructose corn syrup*)**—Este es un nombre elegante del azúcar y puede estar contribuyendo a la creciente epidemia de diabetes en Estados Unidos. Busque en la lista de ingredientes nombres terminados es "osa", que indican diferentes formas de azúcar. Mire bien, muchas veces hay tres o cuatro de estos ingredientes en un alimento.

"Muchas enfermedades crónicas son prevenibles con una dieta adecuada", afirma Hansmann. Solo tiene que planear cierto tiempo adicional y asegurarse que su familia reciba una dieta balanceada. Incluya a los miembros de la familia en la preparación para que esta sea más un pasatiempo que una tarea, a la vez que les enseña a tener una buena nutrición.