

En la Argentina, se conserva el hábito de comer en familia

Según una encuesta, en la Argentina, el 95% de padres e hijos comparten la mesa de las comidas del día. Un equipo de médicos especialistas en nutrición infantil y psicólogos opina sobre el tema.

—¿Creen que la encuesta refleja la realidad de nuestro país?

—Para nosotros, los argentinos, compartir la comida en familia, con amigos es algo muy importante. Esta encuesta muestra, de alguna manera, esa buena costumbre que tenemos y que valoriza el hecho de reunirnos alrededor de una mesa y conversar.

—Respecto de la salud, ¿en qué beneficia el hábito de comer en familia?

—En cuanto a la salud física, esta costumbre permite a los adultos ocuparnos de qué comen los chicos, si respetan la variedad adecuada de alimentos y si reciben los nutrientes adecuados.

—¿Solo por la salud física es importante?

—¡Por supuesto que no! Miriam Weinstein,

periodista estadounidense y autora del libro *El sorprendente poder de la comida en familia*, sostiene: “Son las pequeñas historias que los padres o los abuelos comparten con los chicos mientras comen lo que los ayuda a construir su vocabulario. Y estos son niños que aprenden a leer más rápido y mejor”.

—¿Quiere decir que comer en familia tiene un significado muy especial tanto para chicos como para adultos?

—Comer en familia no solo es un tema de alimentación y salud física, sino que también fomenta la educación, la participación y el aprendizaje sobre compartir, conversar, contar, escuchar.

Para este equipo de médicos que se dedica a la atención de niños significa un orgullo que nuestro país se encuentre entre los primeros donde se comparte en familia el momento de la comida, ellos saben que el amor, la contención y el seguimiento de los padres a sus hijos son factores decisivos para un crecimiento sano y feliz.



Compartir la mesa en familia es una costumbre que ayuda tanto a los chicos como a los padres.

Fuente: a partir de www.lanacion.com.ar [Consultado el 10/11/10].

 Selecciona la respuesta correcta.

- El texto leído es UNA BIOGRAFIA UNA CRONICA UNA ENTREVISTA
- Es un texto LITERARIO NO LITERARIO
- Su intencionalidad es ... INFORMAR CONVENCER EXPLICAR UN TEMA.

¿Cuál es el tema del mismo?

- Comer saludablemente
- Hábitos saludables
- Comer en familia

¿En qué medio se publicó?

- En un libro
- En una revista
- En un periódico
- En una página web.

¿Quiénes son los personajes entrevistados?

- Una familia
- Psicólogos
- Especialistas en nutrición
- Periodistas

 Señala los subtemas que aparecen en el texto leído.

La importancia de comer variado y sano

La Argentina como país que mantiene sus tradiciones.

El momento de la comida como espacio de conversación.

Los aspectos negativos de la comida "rápida"

Las normas de educación para comer.

✚ ¿Con cuál de las preguntas realizadas en el texto se relaciona, directamente, el epígrafe?

- ✓ Con la primera
- ✓ Con la segunda
- ✓ Con la tercera
- ✓ Con la cuarta

✚ ¿Cómo es el momento de reunirse a comer en tu familia? ¿Qué sentimientos te genera?

.....

.....

.....

.....

.....



Pensá y anotá a continuación dos preguntas que les hubieras hecho a los médicos, a partir de algunas de sus respuestas.

Pregunta n° 1:

.....

Pregunta n° 2:

.....