



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Más que una comida: por qué comer juntos importa para los niños pequeños

Las comidas en familia son mucho más que comida. Se trata de estar juntos. Las investigaciones muestran que comer juntos es una de las formas más sencillas de ayudar a la salud, el aprendizaje y el desarrollo de su hijo. Y es bueno para toda la familia.

Lo que nos dice la investigación

Los niños que comen comidas regulares con su familia tienden a rendir mejor en la escuela. También se sienten más cercanos a las personas que aman. Las comidas en familia están relacionadas con menos estrés y con hábitos de alimentación saludables que duran hasta la edad adulta.

Para los niños en edad preescolar, la hora de la comida es un momento rico para aprender. Es uno de los pocos momentos del día en que los niños se sientan con adultos y conversan. Este tipo de diálogo de ida y vuelta desarrolla las habilidades del lenguaje más rápido que la mayoría de las tareas diarias.

Las comidas desarrollan más que palabras

Cuando las familias comen juntas, los niños aprenden cosas que son difíciles de enseñar de otra manera. Practican turnarse, esperar, escuchar y compartir. Observan cómo los adultos manejan los momentos cotidianos. Un día difícil, un cuento gracioso o una pelea pequeña se convierten en una oportunidad de aprender.

Las comidas familiares regulares también les dan a los niños un sentido de pertenencia. Cuando la familia se reúne cada día, envía un mensaje silencioso pero poderoso. **Le dice a los niños: "Te importamos, y nos hacemos tiempo el uno para el otro."**



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



No tiene que ser perfecto

Las horas de la comida en las familias ocupadas no son perfectas. A veces son desordenadas, rápidas, ruidosas o apresuradas. Pero la investigación es clara: lo que importa es estar juntos, no el menú ni dónde comen. No necesita una mesa de cocina ni una familia grande. Un desayuno sencillo entre semana cuenta tanto como una gran comida del domingo. Unas pocas comidas compartidas a la semana hacen una diferencia real.

Piense en la hora de la comida como un momento para comer, divertirse y conversar. Las preguntas graciosas, los cuentos del día e incluso un poco de alboroto son parte de lo que hace que las comidas importen

Algunas formas sencillas de empezar

- ▶ **¡Apague las pantallas y guarde los teléfonos!**
- ▶ Hágale preguntas abiertas, como: "¿Cuál fue la mejor parte de tu día? ¿La más difícil?" o "¿Qué fue lo más gracioso que pasó hoy?"
- ▶ Comparta algo de su propio día también. Incluso puede contar cuentos de cuando era niño.
- ▶ Déjeles ayudar. Pueden poner la mesa, servir agua o elegir una verdura. Si puede, déjeles servirse solos. Esto desarrolla la fuerza en las manos y los dedos.
- ▶ Manténgalo sin presión. La conexión es el objetivo. ¡Divírtanse juntos!

¿Tiene más preguntas? Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que brindan apoyo a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.