

Comer sin tele

Por eso, una pauta básica de educación del gusto, además de comer despacio y saborear los alimentos, regulando el apetito y la saciedad, es apagar la televisión a la hora de las comidas o cenas. Está comprobado que, cuando hay una tele encendida, las personas hablan menos que cuando está apagada. Incluso aunque nadie esté mirando el programa, las imágenes televisivas constituyen una distracción constante. **Comer es compartir, intercambiar opiniones y crear cultura de grupo.**

Por eso, **debe haber siempre los menores impedimentos posibles.** Peor resulta todavía comer tumbado en el sofá en compañía de la televisión, sin fijarse siquiera en lo que uno come, una actividad fuente de carencias alimentarias y, por lo tanto, de obesidad. Y en la misma línea, deberían quedar prohibidos todos los ordenadores, tabletas, “smartphones” y otro tipo de dispositivos móviles que invaden, desde hace algún tiempo nuestra acelerada vida, a la hora de sentarnos a la mesa.

En suma, a la hora de comer no basta con hacerlo bien desde el punto de vista saludable, sino que se trata también de **disfrutar** y de **compartir**, de vivir juntos uno de los grandes momentos del día. Éste es un argumento clave en la educación del gusto. Hay que comer en compañía, sobre todo en familia, en el hogar. Alrededor del fuego era el lugar donde se comía en las casas y la convivencia familiar se generó y se genera en torno a la alimentación, alrededor de la mesa.

Esta convivencia cotidiana entre padres e hijos a la hora de alimentarse, en las distintas comidas del día, ha sido siempre **fuentes de cohesión social** y el lugar donde **se iniciaba el proceso de educación del gusto**, un recorrido fundamental de formación individual en el que está en juego la salud del futuro.



Fuente: [Pixabay](#)

Revision #1

Created 1 February 2022 11:12:42 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:12:43 by Equipo CATEDU