

En paralelo, se descartan las sopas, las verduras, las frutas y los pescados en la inmensa mayoría de los casos.

De esta manera, hay un **exceso de azúcares y grasas trans, y una deficiencia en vitaminas, minerales y fibra.**

Asimismo, se produce una carencia educativa, ya que el niño o el adolescente tiende a comerlo que le gusta y no lo que debería: esto le dificulta abrir el paladar al sabor natural de los alimentos y fomenta que se centre solo en los sabores propios de los precocinados, con exceso de potenciadores del sabor.

Consejos prácticos para alimentarse mejor pese a comer solos

Según el Consejo Europeo para la Información Alimentaria ([EUFIC](#)), la falta de habilidades o motivación para cocinar que caracteriza a quienes viven solos limita sus opciones de alimentarse bien. Por eso aconseja:

Recuperar las habilidades culinarias:

coger gusto por la buena alimentación y aumentar la confianza para preparar una buena comida.

Participar en foros de cocina o apuntarse a clases para que esta se convierta en una actividad con la que disfrutar.

Intercambiar recetas con compañeros de trabajo e invitar a amigos a casa para poner a prueba las habilidades adquiridas.

Sin embargo, la Universidad de Florida tiene otra recomendación, que comparte a través de la [ENAFS](#): "Comer solo no es nuestra 1ª opción pero, hay muchas formas para hacer la experiencia del comer a solas más agradable. Por ejemplo, escuchar música o escuchar un libro grabado, ver TV, llamar a un familiar o amigo, tener una iluminación agradable, o comer fuera, al aire libre". En definitiva, en ambos casos se subraya

que disfrutar de la comida es un aspecto fundamental para mejorarla.

Las comidas más sociales

De todas las tomas alimentarias realizadas durante la jornada, **la comida, la cena y el aperitivo** son las que, hoy por hoy, tienen una mayor dimensión social. En paralelo, es habitual desayunar, almorzar, merendar o tomar un tentempié solo, según un estudio de la Universitat Rovira i Virgili.

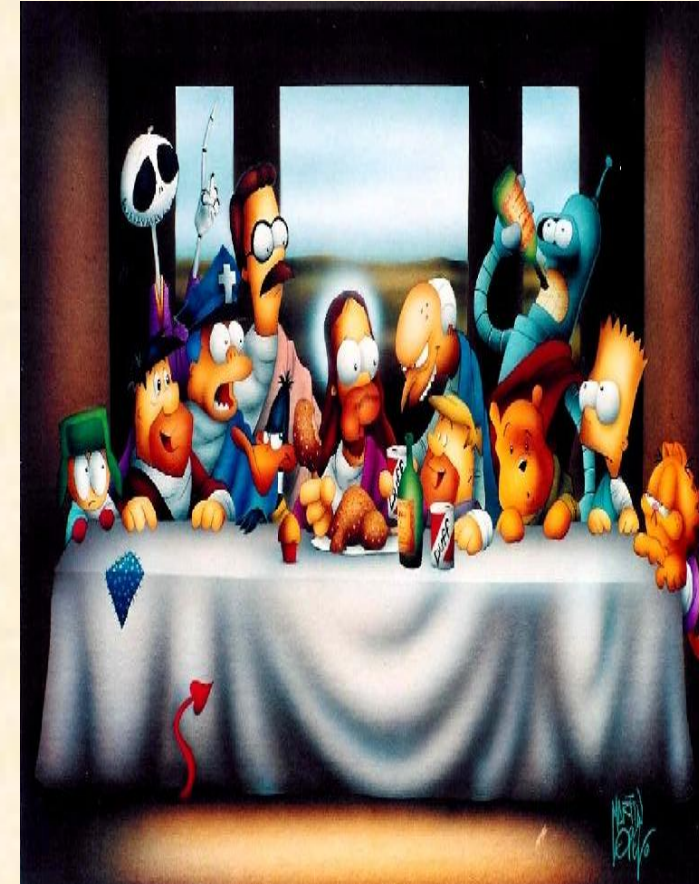
En este sentido, la antropóloga [Mabel Gracia](#), especialista en el estudio sociocultural de la alimentación, apunta que:

- 1.- El fin de semana se come y se cena en compañía más que los días laborables, aunque la diferencia es poca. Entre semana se cuenta con compañía en el 64% de los casos y los fines de semana, en el 70%.
- 2.- Entre semana, la compañía procede más del ámbito laboral, mientras que el fin de semana se come y se cena más en el entorno familiar.
- 3.- Las cenas tienen una paradoja propia y es que, aunque se hagan en el ámbito familiar, cada vez son más individualistas: aumenta de manera progresiva la cantidad de personas que, dentro del mismo hogar, cenan a horas diferentes mientras realizan actividades distintas o miran la televisión, es decir, personas solas.
- 4.- **Un 30% de la población come en solitario** de forma habitual, tanto entre semana como en los días festivos.

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



LOS PELIGROS DE COMER SOLO



www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

Los peligros de comer solo

Diversos estudios señalan que las personas que comen solas se alimentan peor y, por ello, proponen consejos prácticos para mejorar los hábitos alimentarios en estos casos.
Por ALMA PALAU FERRÉ/ 02.11.12

Comer ha sido en todas las culturas un acto social. En el marco de la sociedad occidental actual muchas personas de todas las edades comen solas. Este hecho es muy relevante en términos nutricionales, ya que se ha comprobado que **comer sin compañía se traduce en comer más rápido, peor y de un modo menos saludable**, una tendencia que se vuelve más acusada en los varones que entre las mujeres, según un estudio de la [Universidad de Oviedo](#).

Hábitos de quienes comen en solitario

La salud constituye una preocupación básica en nuestra sociedad. No obstante, se detecta un **descenso significativo (y progresivo) del consumo de los alimentos considerados más saludables (verduras, hortalizas, legumbres)** en favor de otros considerados "menos saludables" (carnes, pastelería industrial, *snacks*, etc.). Este comportamiento es más evidente entre las personas que comen solas. la salud, pese a ser muy valorada por la mayoría de los españoles, no es la razón más determinante que guía las elecciones alimentarias.

1.- Cuando se come en solitario, se tiende de manera drástica al alimento precocinado, a los platos preparados, a la alimentación rápida y poco elaborada, y al producto frío y en crudo, como fiambres, quesos y ensaladas.

2.-La persona que vive sola tiende también a descuidar el aprovisionamiento de la [despensa](#) y la [nevera](#). Suele faltar motivación para hacer la compra, lo que deriva en una mayor monotonía en los alimentos que se adquieren.

3.-Por otro lado, se ha comprobado, a través de diferentes estudios, que el menú del solitario se caracteriza por ser una ingesta muy inferior, en cantidad, en calidad y en variedad, al de una persona que come en compañía.
La pereza para cocinar, la comodidad y la carencia de un horario, son algunas de las causas.

Niños y adolescentes que comen solos

Por razones laborales y sociales, la tendencia a comer solos se ha extendido también a niños y adolescentes. **Alrededor de la mitad de los niños de 9 años siempre cena con su familia, mientras que ese porcentaje se reduce a 1/3 en los adolescentes de 14 años.**

¿De qué modo les afecta a ellos la soledad mientras comen? Los niños que no [cenan en familia](#) de manera habitual comen más "chucherías", más comida rápida y se alimentan de forma más desequilibrada.
Además, a diferencia de los adultos, el hecho de que los niños o adolescentes coman solos tiene consecuencias mucho más serias que los déficits nutricionales o la falta de variedad en la dieta.
Un estudio que realizó la Universidad de Columbia en 2003, se descubrió que los jóvenes que hacen cena en familia 5 veces por semana fuman menos, consumen menos alcohol y menos marihuana, frente a los jóvenes que cenan en familia solo 2 veces por semana. También los jóvenes del 1ºr grupo tenían menos problemas de ansiedad, de tedio y de depresiones -e incluso una menor tasa de suicidio-, menos desórdenes alimentarios y sacaban mejores notas.
Desde la perspectiva dietética, el menú del niño o adolescente que come solo es poco variado, poco equilibrado y poco saludable, ya que se basa en alimentos fáciles de consumir, precocinados -[fritos](#) u horneados- o alimentos fríos (sándwiches, fiambres, quesos) y bebidas distintas al agua.