

# ¿Comemos, cariño?

## La alimentación en familia



Consulte nuestra página web: [www.sintesis.com](http://www.sintesis.com)  
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

# **¿Comemos, cariño?**

**La alimentación en familia**

**M.<sup>a</sup> Ángeles Juez**



© M.<sup>a</sup> Ángeles Juez

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.  
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid  
Tel.: 91 593 20 98  
<http://www.sintesis.com>

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Depósito Legal: M. 13.509-2005  
ISBN: 84-9756-290-9

Impreso en España - Printed in Spain

# Índice

Prólogo.....	9
<b>1. Para vivir es necesario comer.....</b>	<b>11</b>
La madre nutricia .....	12
Serenidad y planificación .....	13
La comida de los abuelos .....	17
Las ventajas del cambio.....	20
<b>2. El por qué del título .....</b>	<b>23</b>
Invitación a disfrutar .....	24
Todo o nada .....	25
El placer de comer .....	28
Presupuesto y tiempo para quererse .....	29
La tortilla de la abuela .....	34
Conclusiones .....	34

<b>3. Frases a evitar cuando se da de comer a un niño</b>	37
¿Decide el niño?.....	38
Estrategias de distracción .....	39
Impotencia .....	41
Dar tiempo al tiempo .....	44
La ensalada de tu hermana.....	47
Conclusiones .....	48
<b>4. Papel de la madre y del padre en la alimentación familiar.....</b>	49
Responsabilidad de los padres .....	50
Función paterna .....	52
La madre: manos y boca .....	53
El punto de las anchoas .....	57
Conclusiones .....	57
<b>5. Niños obesos: peligro a prevenir .....</b>	59
¿Es la sociedad responsable? .....	60
Proteger la salud y la autoestima del niño .....	61
Hijos de padres separados .....	63
El niño: pasto de las estrategias de mercado .....	65
Intervención de los abuelos.....	66
Las croquetas de Isabel.....	69
Conclusiones .....	70
<b>6. Comer sano es apreciarse física y emocionalmente</b>	71
La madre quiere sin condiciones .....	71
Pedir ayuda, si hace falta.....	74
Desaliño externo: ¿mala alimentación?.....	77
El aprecio por uno mismo .....	78
La merluza de San Sebastián .....	79
Conclusiones .....	80

<b>7. Comida basura, chuches y demás .....</b>	<b>83</b>
Adelantos de los tiempos modernos .....	83
¿Es posible alimentarse bien sin ser esclava de la cocina?.....	85
Afrontando las tentaciones.....	87
Capacidad para decir “no” .....	90
Del arroz con trufa .....	94
Conclusiones .....	95
 <b>8. La alimentación de los mayores.....</b>	 <b>97</b>
Los muchos años, ¿justifican el descuido en la comida? .....	98
Los hijos deben tutelar la alimentación de sus padres ancianos.....	100
Conviene respetar los cambios razonables de los mayores.....	100
¿Hay que imponer los avances de la tecnología en la cocina materna? .....	103
Acompañamiento para una carne al vino .....	107
Conclusiones .....	107
 <b>9. Atención a la anorexia y a la bulimia .....</b>	 <b>109</b>
Distinguir entre síntomas y causas .....	110
En la base, una inseguridad profunda .....	112
Son madre e hija, no amigas .....	113
La figura del padre.....	114
La ensalada de mi marido .....	121
Conclusiones .....	122
 <b>10. Legado de buenos recuerdos para el futuro .....</b>	 <b>123</b>
Recuerdos de infancia .....	124
Comidas con relieve.....	127

Excursiones familiares.....	132
Hacer más grande la mesa.....	134
La comida del funeral .....	137
La abuela pasa el testigo.....	140