

## La comida familiar y el número de comidas

Nunca ha habido en la historia de la Humanidad una época tan desquiciada nutricionalmente como la que padecemos al entrar en el Siglo XXI. Hoy en la tierra conviven millones de seres con desnutrición crónica y millones de seres con grados de obesidad alarmantes. Esto en los mismos continentes, en los mismos países, en las mismas comunidades, en las mismas familias. Esta situación paradójica tiene consecuencias medico-sociales graves.

Por ello, nuestro primer mensaje es clamar por un orden en la vida familiar, que permita un desarrollo físico y funcional adecuado de sus miembros.

Junto al desorden de la vida familiar condicionado por el proceso urbanístico desenfrenado hay que agregar la escasa o nula actividad física, todo lo cual crea un desarrollo humano desordenado, donde simultáneamente se dan casos de delgadez y escasa capacidad para el trabajo, junto a la obesidad, a veces, presente simultáneamente en miembros de una misma familia.

Hay mucho de condicionamiento social-urbanístico que dificulta la unión familiar en las horas de comer, pero sí existiera una fuerte motivación se podría lograr que al menos una vez al día, o en ciertos casos extremos una vez a la semana, la familia tuviera una comida con todos los miembros alrededor de la mesa.

Nuestro segundo mensaje es: "Hoy predomina la comida del silencio".

Se va al mercado o supermercado y se van tomando los productos deseados en silencio. Se paga en la caja, en silencio, se cocina con frecuencia en silencio y frente al televisor, se come en silencio. Se acabó la palabra. Se acabó el dialogo.

El tercero de nuestros mensajes: "Las dos comidas diarias".

Ha sido una tradición del llano venezolano los dos golpes, tenía su razón de ser, eran comidas abundantes. Trasladar esa costumbre al medio urbano es indeseable, porque es muy difícil alcanzar un consumo de calorías suficientes con "dos golpes". Es nuestro mensaje que se coma tres o cuatro veces al día.

José María Bengoa