Comer juntos a la mesa, una tradición a rescatar

La Habana, 27 jun (RHC) Sentarse a comer todos juntos, para cualquier familia de estos tiempos es un propósito un poco difícil de materializar.

Los niños, adolescentes y jóvenes generalmente lo hacen frente al televisor, la computadora o los videojuegos, mientras los más adultos de casa, inmersos en horarios laborales que a deshoras, marcan el ritmo del núcleo familiar.

Y es que la tradición de comer en familia, congregarse en torno a los alimentos para compartirlos puede ser tan antigua como el surgimiento mismo de la humanidad, aunque fuera a partir del reinado de Isabel la Católica por el siglo XVI que los hombres y las mujeres se sentaran a comer a la misma mesa.

Con el paso del tiempo y la evolución de las sociedades, la comida familiar en cualesquiera de los horarios y espacios, se convirtió en tradición, en momento excelente de reunión para educar en los buenos modales, planificar y conversar sobre los problemas, actividades o metas de cada uno de los miembros del hogar.

Sin dudas resulta un buen escenario para unir, educar y departir, costumbre transmitida por generaciones de familias, conservadoras o no, porque era común ver a las abuelas alistar la mesa y convocar a los otros casi siempre con las frases “la comida está lista” o “la mesa está servida”.

Lo cierto es que el ritmo de vida actual ha llevado a que muchas familias pierdan esa rutina. En diversos países padres e hijos en ocasiones ni siquiera coinciden en los mismos horarios dentro de la casa a pesar de que la ciencia, la sicología y la sociología han estudiado en más de una ocasión los beneficios de mantener la tradición de comer en familia.

Cuba, aunque no se ubique dentro de los países más cosmopolitas del mundo, no está exenta a esa realidad, cada vez es más difícil que todos los miembros de la familia se reúnan para comer sin necesidad de que se celebre alguna fecha importante, muchos ni siquiera lo contemplan como una tradición familiar.

Los horarios de trabajo a veces tan irregulares, las estrategias de sentar a los pequeños frente a la televisión o la computadora para que se entretengan y se coman toda la comida, los adolescentes y jóvenes ocupados en su mundo de música, ejercicios, salidas con amigos, redes sociales, y otras muchas causas, hacen que un gran número de personas no disfruten de una buena comida familiar.

No importa el día, no importa si el menú no es el más ostentoso, no importa la decoración exterior a ese pequeño espacio que es la mesa, lo importante es departir, aprovechar los momentos y sobreponerse a la rutina tormentosa de la modernidad, porque constituye deber humano evolucionar, adaptarse a los cambios y nuevos ritmos de la sociedad, sin perder aquello que une, educa y hace sentir vivo. **(Fuente: ACN)**

---

https://www.radiohc.cu/de-interes/caleidoscopio/165615-comer-juntos-a-la-mesa-una-tradicion-a-rescatar

Radio Habana Cuba