Artículo de Revisión / Review Article

La comida en familia: La idealización de un evento social

The family meal: An idealization of a social event

ABSTRACT

Faced with alarming obesity figures, various public health strategies that aim to change the habits of people and combat obesity have been implemented. One strategy has been promoting family meals. However, various studies question the benefits associated with this strategy. This article presents a review of the literature investigating the family meal. We present three primary perspectives: those that emphasize function, those that discuss social structure and articles that consider the family meal as a result of lifestyle. In this review of the main theoretical guidelines, we argue that the family meal is an idealized institution, a discussion that seeks to contribute to the debate of future health interventions that aim to change people's health habits.

Keywords: Obesity, Nutrition, Family meals, Function, Structure, Lifestyle.

RESUMEN

Ante las alarmantes cifras de obesidad, se han implementado distintas estrategias de salud pública que tienen por objetivo modificar los hábitos de las personas y así combatir la obesidad. Una de las estrategias utilizadas para esto, ha sido la promoción de la comida en familia. Sin embargo, distintas investigaciones cuestionan los beneficios asociados a ésta. En este artículo realizamos una revisión de la literatura que investiga la comida en familia, distinguiendo tres corrientes principales: aquellas que enfatizan las funciones de ésta, las que analizan sus estructuras sociales y las que la consideran como resultado de un estilo de vida. Con esta revisión de los principales lineamientos teóricos, argumentamos cómo la comida en familia es una institución idealizada, discusión que busca contribuir al debate de las futuras intervenciones de salud que tienen por objetivo modificar los hábitos de salud de las personas.

Palabras clave: Obesidad, Alimentación, Comida en familia, Función, Estructura, Estilo de vida.

INTRODUCCIÓN

Las crecientes cifras de obesidad en la población se han convertido en un problema de salud pública en un gran número de países¹. Este problema es más alarmante

Olivia Riquelme¹, Claudia Giacoman¹

1. Instituto de Sociología, Pontificia Universidad Católica de Chile.
Santiago, Chile.

Dirigir correspondencia a: Claudia Giacoman,
Instituto de Sociología, Pontificia Universidad Católica de Chile.
Avenida Vicuña Mackenna 4680, 7820436 Macul. Santiago, Chile.
+56223544651.
E-mail: cgiacoma@uc.cl

Este trabajo fue recibido el 05 de mayo de 2017.
Aceptado con modificaciones: 26 de septiembre de 2017.
Aceptado para ser publicado: 05 de octubre de 2017.

en personas de menor nivel socioeconómico^{2,3}, quienes por lo demás, tienden a tener peores hábitos alimentarios⁴. El año 2014, la Organización Mundial de la Salud⁶ estimaba que en el mundo un 13% de la población de 18 años y más padecía obesidad, es decir 600 millones de adultos⁵. Chile está particularmente afectado por este problema, pues en este país según la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010; un 30,7% de las mujeres está en condición de obesidad, comparado al 19,2% de los hombres.

En este contexto, se han tomado distintas medidas cuyo objetivo es modificar los hábitos de las personas y

así, combatir la obesidad^{7,8}. Las escuelas, la publicidad y la familia, se han considerado como instituciones fundamentales para combatir este problema de salud dado que pueden promover nuevas prácticas de alimentación y actividad física⁹. Respecto a esta última, en América Latina y en Chile en particular, la familia ha sido uno de los focos por medio de los que se han intentado atacar los problemas nutricionales¹⁰, ya que la evidencia sugiere que los modos de alimentación están fuertemente condicionados por esta familia¹¹. Un ejemplo de ello en Chile, es la campaña del Ministerio de Salud “El Plato de tu Vida”, cuyo objetivo es incentivar hábitos de alimentación saludables en las personas a través de la promoción de la comida familiar¹².

Algunos autores han indicado que en las sociedades contemporáneas, las prácticas de alimentación poco saludables se producirían en un contexto de disminución de la importancia y frecuencia de la comida familiar. En las ciencias sociales, este fenómeno sería parte de lo que algunos sociólogos denominan como la modernidad alimentaria, caracterizada por una crisis en el sistema de normas que regula las prácticas de alimentación, de modo que decisiones que antes eran tomadas a partir de reglas colectivas, ahora son realizadas por el individuo según sus propios deseos^{13,14}. Esta crisis se reflejan, en gran medida, en el aumento de las ingestas solitarias, la disminución de las comidas en familia y el aumento de los *snack*^{15,16}. No obstante, la evidencia empírica no tiende a apoyar por completo esta tesis, pues pese a las amenazas de la modernidad, las investigaciones internacionales señalan que comer con la familia en la noche sigue siendo una actividad común^{16,17}. En el caso de Santiago de Chile, la situación es similar, pues se ha demostrado que esta práctica también está ampliamente extendida, pues la once –comida que se efectúa al finalizar el día– es una ingesta que se realiza habitualmente con miembros del hogar¹⁸. Adicionalmente, se ha propuesto que la comida familiar es considerada una institución primordial en occidente¹⁹ e incluso es vista como el símbolo y arquetipo de comida colectiva²⁰.

En el marco del debate sobre la importancia de la comida familiar y las consecuencias de esta práctica, el presente artículo tiene como objetivo revisar desde una perspectiva crítica las distintas dimensiones bajo las que se ha analizado la comida en familia. Para ello, se realizó una búsqueda minuciosa de trabajos publicados en bases de datos de artículos académicos, así como de libros especializados en la materia, cuya información fue sistematizada en fichas bibliográficas. A partir de la literatura revisada, se argumenta que la comida familiar es una práctica idealizada, pese a que sus beneficios sociales y para la salud no están del todo claros. La imagen idealizada de la comida familiar ha llevado a que incluso políticas públicas busquen promoverla.

Alimentación y familia

Comer es claramente una función biológica esencial. Sin embargo, también puede ser considerada como una función social primaria, ya que procurar el alimento implica

también reciprocidad y redistribución¹², por lo que la comida es mucho más que el solo hecho de ingerir alimentos. Comer con otros es una acción que refleja estructuras y la morfología de lo social²¹⁻²³, lo que a su vez, da cuenta de valores culturales y de estructuras individuales¹⁵. La comida familiar aparece como el evento alimentario compartido por excelencia, siendo considerada un barómetro de bienestar familiar y el epítome de la comida colectiva¹⁹. En la literatura revisada, es posible distinguir tres grandes líneas de investigación en el estudio de la comida en familia: los estudios que analizan la función de esta práctica; las investigaciones que analizan la relación entre la comida familiar y la estructura social; y finalmente, los trabajos que la analizan como un reflejo de estilos de vida particulares.

La función de la comida familiar

En primer lugar, están los trabajos centrados en el análisis de las consecuencias de este evento social en los miembros de la familia que han sido desarrollados desde perspectivas epidemiológicas, psicológicas y antropológicas.

Las investigaciones epidemiológicas tienden a profundizar en la asociación entre la frecuencia de la comida familiar y el bienestar de las personas^{8,24-27}.

En esta materia, Schnettler y cols²⁵, en una investigación realizada en Chile, sugiere que las personas que comen regularmente con sus familias, tienen un mejor reporte de salud que aquellas personas cuya frecuencia de comida familiar es más baja. Por otro lado, en jóvenes universitarios de la ciudad de Temuco, Chile²⁵, se observó una asociación positiva entre frecuencia de comida familiar y bienestar de los encuestados, usando como indicadores la condición física, la propensión a enfermarse y a tener una actitud más positiva frente a la vida. De manera similar, Nuvoli²⁷, en su estudio con niños, jóvenes adultos y adultos mayores, sugirió que la comida familiar es un hábito asociado a una menor prevalencia a la obesidad, pues el autor observó que las personas que comen habitualmente en familia, tienen índices de peso corporal objetivos y auto reportados más saludables que las personas que comen menos frecuentemente con sus familias. A su vez, el estudio de McCurdy y cols.²⁶, cuyo objetivo era indagar en la relación entre la presencia de la madre durante la comida de los niños y el peso de éstos, observó que la presencia materna durante la comida se asocia a un peso corporal más saludable y cercano a lo recomendado.

Sin embargo, la relación entre la frecuencia de la comida familiar y el índice de masa corporal no es del todo clara y hay investigaciones que plantean la inexistencia de esta relación. Wilk²⁰, observó que en adultos sin hijos, no existen diferencias significativas entre los índices de masa corporal y la frecuencia de comida familiar. Similares resultados observaron Berge y cols.²⁸, por lo que la relación entre frecuencia de comida familiar y peso corporal no es robusta. Incluso, Skafida²⁹, planteó que la relación entre esta práctica y el bienestar, se explica en realidad por variables como la composición del hogar, y sobre todo el nivel educativo

de la madre, que no han sido considerados y que más que la instancia familiar, lo que explica la alimentación y el bienestar nutricional de los hijos es la alimentación de los padres. Así, la salud de las personas, y en especial el índice de masa corporal de éstas, se asociarían a variables sociodemográficas, más que explicarse por la frecuencia de las comidas realizadas con la familia²⁹.

En cuanto a los estudios psicológicos, estos sugieren que la comida ofrece oportunidades de interacción social y actúa como vehículo en el manejo de las relaciones sociales³⁰. Según estos trabajos, más allá de la ingesta de nutrientes, las prácticas de alimentación familiar en niños y adolescentes afectan positivamente su salud y bienestar al proporcionar un espacio para el encuentro con otros³⁰⁻³². En esta materia, investigaciones en jóvenes muestran que los encuentros familiares en torno a la comida construyen y refuerzan las relaciones por medio de la convivencia y el compartir prácticas y experiencias³⁰. Adicionalmente, la comida familiar es un espacio que permite generar relaciones de cuidado y preocupación por los demás, estrechando así los lazos de confianza, reciprocidad y pertenencia, lo que permite a su vez la integración y la negociación entre pares³⁰.

Otros estudios enmarcados en esta corriente, han tomado como principales variables de estudio el comportamiento y el estrés de las personas. Al analizar los efectos de la comida familiar en padres e hijos de familias de clase media en Estado Unidos, observaron que comer frecuentemente en familia, disminuye el estrés de los padres generado por largas jornadas laborales y además mejora la relación entre éstos y sus hijos, por lo que finalmente concluyeron que la comida familiar es un ritual que tiene un rol protector frente al estrés de los padres, afectando positivamente el bienestar de los miembros del hogar³¹. De manera similar, Baker y cols.³², sostienen que hay una relación positiva entre la frecuencia de comida familiar y el comportamiento social, planteando que las personas que comen frecuentemente en familia, tienden a tener mejores resultados académicos, menor propensión a consumir drogas y alcohol, además de tener comportamientos sexuales menos riesgoso.

No obstante, que sea un espacio de encuentro no garantiza que sean exclusivamente relaciones positivas^{29,32}. Distintos estudios han abordado cuán fastidioso puede resultar este acontecimiento social, además de ser un espacio de tensión y conflicto. Desde el punto de vista de los adolescentes, la comida en familia también puede ser vista como una restricción a la autonomía³³ y desde la perspectiva de los adultos, puede ser un campo de batalla, especialmente cuando hay niños.

En tercer lugar, desde la antropología se plantea que la comida familiar tiene un rol fundamental en cuanto a la socialización de las personas y la transmisión de valores. Algunos investigadores sostienen que la cena en familia actúa como plataforma que facilita que los niños adquieran e interioricen normas y valores³⁴. Asimismo, es un espacio cultural en que se negocian y construyen las relaciones interpersonales, por medio del relato de las experiencias,

ideas y creencias cotidianas^{35,36}.

De todos modos, este proceso de socialización puede resultar tedioso para los padres que deben negociar y batallar constantemente con sus hijos a la hora de la comida, sea para que los niños se coman los alimentos, para que permanezcan sentados a la mesa o simplemente para que obedezcan las órdenes de los padres³⁴. Estos resultados desmitifican la comida familiar como un evento cuasi sagrado para los padres³⁷.

Comida familiar y estructura social

En cuanto a las investigaciones que analizan la comida familiar desde el análisis de las estructuras sociales, se distinguen dos perspectivas. En primer lugar, están las investigaciones que plantean que este evento es el reflejo de las transformaciones sociales, que se enfocan principalmente en indagar los factores que podrían asociarse a esta disminución, como son por ejemplo, la urbanización, el individualismo alimentario, la incorporación de la mujer al mercado laboral, los cambios en la composición del hogar y la presión del tiempo^{15,16,38}. Estos mismos estudios plantean que la disminución de este acontecimiento es impactante y los más drásticos plantean que es una institución que está en crisis³⁸, información utilizada en diversos estudios para argumentar el aumento de la obesidad, el estrés u otros problemas anteriormente nombrados.

Pese a su disminución, las investigaciones sostienen que la comida familiar es el epítome de la comida acompañada y esta continúa siendo un hito social fundamental para muchas personas^{15,16}. Por esto, distintos autores sostienen que si bien la comida familiar es reflejo de la realidad social y que su disminución se debe a factores como la incorporación de la mujer al trabajo y al aumento de hogares unipersonales, entre otras razones, este acontecimiento sigue siendo un evento social altamente valorando por las personas en la sociedad occidental^{15,16,37}.

Por otro lado, diversas investigaciones plantean que la comida familiar refleja ciertas diferencias sociales, sosteniendo que la frecuencia de la comida está fuertemente afectada por factores como la composición del hogar, la etnia, el nivel socioeconómico, la empleabilidad, entre otros^{39,40}. Se ha observado que la periodicidad de la comida está positivamente relacionado con la presencia de niños en el hogar, mientras que pertenecer a familias monoparentales, migrantes o de menor nivel socioeconómico, se asocia a una menor frecuencia de esta práctica³⁹. En relación a esto, un estudio en padres con empleo en Estados Unidos plantea que la comida familiar es una instancia de reproducción de las desigualdades de género, ya que la división de roles y la división funcional que se da en torno a la preparación de los alimentos, es un reflejo de las normas sociales de una determinada sociedad⁴⁰. En dicha investigación, los autores observaron que la preparación de los alimentos y del lugar de comida, es una tarea desempeñada generalmente por mujeres, reproduciendo de este modo la asociación entre lo doméstico y lo femenino, tan característico en la realización de estas actividades⁴⁰.

Trabajos en esta materia también muestran que la comida familiar refleja rasgos culturales. Un estudio enfocado en comprender las diferencias en la socialización durante la comida en Estados Unidos e Italia, encontró que en el contexto estadounidense se incita a los niños a comer su comida, haciendo hincapié en su carácter nutritivo y como parte de un contrato social, en que se premiaba a los niños con el postre. A diferencia de ellos, los padres italianos enseñaban a sus hijos que la comida es un placer el que hay que disfrutar. Por ello los italianos permitían dejar comida en el plato, sin pactar con dulces ni postres como ocurría en el caso norteamericano³⁵. En este marco, es que Ochs y Shohet³⁶, sostienen que la socialización que se produce durante la comensalidad familiar es fruto de patrones socioculturales, en lo que también influye la generación, el género y la clase social.

¿Podría ser que la imagen de la comida en familia se ha propagado en la sociedad al mismo tiempo que han cambiado ciertas condiciones sociales? De cierto modo parecería que la impregnación de este modelo de familia que se reúne a comer, se ha esparcido de la mano de ciertas transformaciones sociales, a la vez que podría ser un prototipo de comida que ha permeado desde las altas esferas de la sociedad.

Estilo de vida

La tercera corriente de investigaciones sostiene que la comida familiar corresponde a un estilo de vida, es decir, la expresión de una forma de vivir⁴¹⁻⁴⁵. Comer en familia es una mezcla de decisiones que se dan dentro de ciertos marcos contextuales, por lo que hay factores individuales como el gusto y el conocimiento, así como otros estructurales como la influencia de los medios de comunicación, la publicidad y las condiciones económicas, que facilitan o dificultan esta práctica familiar⁴².

La idea de estilo de vida implica elección dentro de una pluralidad de opciones posibles, por lo que más que ser algo determinado, es una adopción de ciertas preferencias dentro de las constricciones estructurales, generando así prácticas sociales como resultado de la interacción entre agencia individual y estructura social⁴¹. Como toda acción social, la alimentación es una práctica que está inmersa en un dualismo que oscila entre la acción voluntaria de los actores y las estructuras sociales que determinan la capacidad de actuar de las personas⁴⁶. Por esto mismo, el estilo de vida tiene una considerable complejidad social, económica y política⁴¹.

Los hábitos alimentarios están fundamentalmente influidos por factores sociales como el género, la edad y la clase. Esto considera explícitamente el sistema de estratificación social y las ideologías como productoras y reproductoras de los procesos sociales que se crean cuando la gente vive su vida cotidiana⁴⁵. En relación a esto, la comida en familia como estilo de vida permite observar cómo este ideal normativo se ha esparcido en la sociedad²⁹.

Analizar la comida en familia desde la perspectiva

de estilo de vida, ayuda en gran parte a desmitificar este evento social, ya que, por un lado, considera las condiciones estructurales que pueden ser consideradas como el escenario para que se dé la comida en familia, pero por otro lado, considera las decisiones individuales y la capacidad de agencia de cada persona. Ambos puntos dan espacio para considerar las dificultades y valoraciones de la puesta en práctica de la comida en familia, interacción que por lo demás vuelve a poner los pies en la tierra a esta práctica social.

CONCLUSIÓN

En este trabajo se presentó una revisión sobre la comida en familia, distinguiendo tres corrientes principales: aquellas que enfatizan las funciones de ésta, las que analizan sus estructuras sociales y las que la consideran como resultado de un estilo de vida.

En una primera instancia, desde una perspectiva que enfatiza la función de la comida familiar, algunas investigaciones consideran que esta práctica es beneficiosa. En efecto, distintas estrategias de salud pública han incentivado la práctica de la comida familiar, argumentando que esta instancia social aumenta el bienestar de los distintos miembros de la familia, lo que está respaldado por investigaciones psicológicas, epidemiológicas y antropológicas que avalan dicha asociación. En un plano sociológico, se observa que existe una visión idealizada de esta práctica, porque al ser una comida –en Chile: desayuno, almuerzo, once y cena– encarna un evento alimentario estructurado pensado simbólicamente como mejor que las ingestas desestructuradas, a la vez que representa una instancia privilegiada de sociabilidad familiar. No obstante, la evidencia empírica refuta esta idealización de la comida familiar, ya que las consecuencias epidemiológicas de este evento social no son robustas, además de ser considerado en muchos casos como un acontecimiento tedioso y por ello menos valorado socialmente, que puede ser incluso ser un espacio propicio para el conflicto.

En segundo lugar están aquellos trabajos que indican que la comida familiar es un acontecimiento social que revela los cambios que actualmente experimenta la sociedad, como por ejemplo, del aumento de la empleabilidad, de la urbanización, industrialización, entre otros, además de ser un indicador de diferenciación social. Al respecto, es importante considerar que la comida en familia podría ser una imagen que representa una forma adecuada de comer, un ideal por el que toda familia debe esforzarse por lograr, pero que sin embargo exige de ciertas condiciones sociales.

Una tercera corriente de investigaciones enfatizan en que la comida familiar es una decisión que las personas toman dentro de las posibilidades que tienen, abriendo con esto una perspectiva multidimensional en torno a la comida en familia que permite observar tanto las condiciones estructurales como las individuales.

La comida familiar puede analizarse desde distintas perspectivas y a su vez, su multi-dimensionalidad nos permite desmenuzar diversos temas que confluyen en

ésta. Con esta revisión queremos remarcar la evidencia contradictoria sobre los beneficios de esta institución. Por lo anterior, y sin intención de condenar este acontecimiento social familiar, argumentamos que existe una idealización de este evento, lo que se puede ver patentemente en la estrategia de salud “El Plato de tu Vida”. En este sentido, la panacea de la comida en familia es por sobre todo, un estereotipo normativo e idealizado más que una institución exclusivamente beneficiosa para las personas, incentivando la reproducción de estereotipos y discursos normativos.

Finalmente cabe mencionar, que gran parte de la literatura revisada, utiliza la noción de familia sin problematizar su definición en las sociedades contemporáneas y focalizándose principalmente en la familia nuclear. Esta debilidad de los estudios efectuados en la materia, debería corregirse en investigaciones posteriores frente al actual escenario de un creciente aumento de los hogares unipersonales y de las parejas sin hijos.

Agradecimientos

Este trabajo fue elaborado como parte de una tesis realizada en el marco de un proyecto CONICYT FONDECYT de Iniciación N°11140407. FONDECYT no participó en ninguna parte de este estudio. El auspiciador no tuvo rol en el diseño del estudio, recolección de la información, análisis de resultados, interpretación de la información o escritura del artículo. Los autores del artículo tuvieron acceso completo a toda la información del estudio y la responsabilidad final del envío a publicación del artículo.

BIBLIOGRAFÍA

- Sassi F. *Obesity and the economics of prevention: fit not fat*. Paris: OCDE Publishing; 2010.
- Giacoman C. *Obesity in Chile at the dawn of the 21st century: a critical review from the social sciences*. In: Sciolla C, ed. *History and culture of food in Chile Looks and knowledge about our cuisine*. Santiago de Chile: Catalonia; 2010. p. 281-304.
- Caro JC. *Social and behavioral determinants in nutritional health: Evidence for Chile*. *Chil Nutr J* 2015; 42(1): 23-29.
- Castillo R.V., Escalona B.J., Rodríguez G.C. *Eating habits in the Chilean school population: Comparative analysis by type of educational establishment*. *Chil Nutr J* 2016; 43(1): 6-11.
- World Health Organization. *Obesity and overweight* [Internet]. WHO 2016 [cited 2017 Sep 25]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- MINSAL. *National Health Survey 2009-2010* [Internet] 2011. Available from: <http://epi.minsal.cl/>
- Salinas J, Vio F. *Health and nutrition programs without state policy: The case of school health promotion in Chile*. *Chil Nutr J* 2011; 38(2): 100-116.
- Vio F, Lera L, Fuentes-García A, Salinas J. *Delphi method to identify educational materials about healthy eating for educators, school children and their parents*. *Latin Am Arch Nutr* 2012; 62(3): 275.
- Macías, Gordillo L, Camacho E. *Eating habits of school-aged children and the role of health education*. *Chil Nutr J* 2012; 39(3): 40-43.
- Galván M, Amigo H. *Programs to reduce chronic malnutrition. A review in Latin America*. *Latin Am Arch Nutr* 2007; 57(4): 316.
- Domínguez-Vásquez P, Olivares S, Santos JL. *Family influence on dietary behavior and its relation with childhood obesity*. *Latin Am Arch Nutr* 2008; 58(3): 249.
- Ministerio de Salud de Chile. *The plate of your life* [Internet]. *The plate of your life*. [cited 2017 Sep 25]. Available from: <http://elplatodetuvida.minsal.cl/>
- Fischler C. *The (h) omnivore: the taste, the kitchen and the body*. Barcelona: Anagram; 1995. 421 p
- Fischler C. *Gastronomy and gastro-anomie. Wisdom of the body and biocultural crisis of modern food*. *Gazette of Anthropology* 2010; 25 (1): PÁG.INICIO - PÁG.FINAL.
- Sobal J, Nelson MK. *Commensal eating patterns: a community study*. *Appetite* 2003; 41(2): 181-190.
- Mestdag I. *Disappearance of the traditional meal: Temporal, social and spatial deconstruction*. *Appetite* 2005; 45(1): 62-74.
- Vio F, Lera L, González CG, Yáñez M, Fretes G, Montenegro E, et al. *Consumption, eating habits and culinary skills in students in grades three through five and their parents*. *Chil Nutr J* 2015; 42(4): 374-82.
- Del Río F, Poggione D. *Work and Family Commensality: Facilitators and Obstacles* [Degree Workshop]. [Santiago]: Pontificia Universidad Católica de Chile; 2017.
- Sobal J, Hanson K. *Family dinner frequency, settings and sources and body weight in US adults*. *Appetite* 2014; 78: 81-88.
- Wilk R. *Power at the Table: Food Fights and Happy Meals*. *Cultural Studies. Critical Methodologies* [Internet] 2010 Jun 9 [cited 2016 Jun 9]; Available from: <http://csc.sagepub.com/content/early/2010/06/08/1532708610372764>
- Mauss M. *Essay on donation*. Paris: PUF; 2007.
- Grignon C. *Commensality and Social Morphology: An Essay of Typology*. In: Scholliers P, ed. *Food, drink and identity: Cooking, eating and drinking in Europe since the Middle Ages*. Oxford: Berg; 2001. p. 23-33.
- Mars L. *Food and disharmony: Commensality among Jews*. *Food and Foodways* 1997; 7(3): 189-202.
- Morrison M. *Sharing food at home and school: perspectives on commensality*. *The Sociological Review* 1996; 44(4): 648-674.
- Schnettler B, Denegri M, Miranda H, Sepúlveda J, Orellana L, Paiva G, et al. *Eating habits and subjective well-being in university students in southern Chile*. *Hosp Nutr* 2013; 28(6): 2221-2228.
- McCurdy K, Gorman KS, Kisler T, Metallinos-Katsaras E. *Associations between family food behaviors, maternal depression, and child weight among low-income children*. *Appetite* 2014; 79(Supplement C): 97-105.
- Nuvoli G. *Family meal frequency, weight status and healthy management in children, young adults and seniors. A study in Sardinia, Italy*. *Appetite*. 2015; 89(Supplement C): 160-166.
- Berge JM, Wickel K, Doherty WJ. *The individual and combined influence of the “quality” and “quantity” of family meals on adult body mass index*. *Families, Systems, & Health* 2012; 30(4): 344.
- Skafida V. *The family meal panacea: exploring how different aspects of family meal occurrence, meal habits and meal enjoyment relate to young children’s diets*. *Sociology of Health & Illness* 2013; 35(6): 906-923.
- Neely E, Walton M, Stephens C. *Young people’s food practices and social relationships. A thematic synthesis*. *Appetite* 2014;

82: 50-60.

31. Yoon Y, Newkirk K, Perry-Jenkins M. Parenting Stress, Dinnertime Rituals, and Child Well-being in Working-Class Families. *Fam Relat* 2015; 64(1): 93-107.
32. Baker B, Kaczor C, Matlick J, Miltenberger M. Growing the Healthy Child One Child at a Time. Morgantown, WV: West Virginia University Extension Service; 2010.
33. Neumark-Sztainer D, Story M, Ackard D, Moe J, Perry C. The "family meal": views of adolescents. *J Nutr Edu*. 2000; 32(6): 329-334.
34. Paugh A, Izquierdo C. Why is This a Battle Every Night?: Negotiating Food and Eating in American Dinnertime Interaction. *J Linguistic Anthropol* 2009; 19(2): 185-204.
35. Sterponi L. Accountability in Family Discourse: Socialization into Norms and Standards and Negotiation of Responsibility in Italian Dinner Conversations. *Childhood: A Global J Child Res* 2009; 16(4): 441-459.
36. Ochs E, Shohet M. The cultural structuring of mealtime socialization. *New Directions for child and adolescent development* 2006; 2006(111): 35-49.
37. Giacomani C. The dimensions and role of commensality: A theoretical model drawn from the significance of communal eating among adults in Santiago, Chile. *Appetite* 2016; 107: 460-470.
38. Davis JA. Family meals: a thing of the past. *Arch Dis Childhood* 1995; 73(4): 356.
39. Lhuissier A, Tichit C, Caillavet F, Cardon P, Masullo A, Martin-Fernandez J, et al. Who still eats three meals a day? Findings from a quantitative survey in the Paris area. *Appetite* 2013; 63: 59-69.
40. Blake CE, Devine CM, Wethington E, Jastran M, Farrell TJ, Bisogni CA. Employed parents' satisfaction with food-choice coping strategies. Influence of gender and structure. *Appetite* 2009; 52(3): 711-719.
41. Murcott A. Understanding life-style and food use: contributions from the social sciences. *Br Med Bull* 2000; 56(1): 121-132.
42. Farahmand M, Amiri P, Ramezani Tehrani F, Momenan AA, Mirmiran P, Azizi F. What are the main barriers to healthy eating among families? A qualitative exploration of perceptions and experiences of Tehranian men. *Appetite* 2015; 89(Supplement C): 291-297.
43. Haugland BSM. Recurrent disruptions of rituals and routines in families with paternal alcohol abuse. *Family Relations* 2005; 54(2): 225-241.
44. Shohet M, Ochs E, Campos B, Beck M. Coming together at dinner: A study of working families. In: Cjrostemsem K, Schneider B, eds. *Why workplace flexibility matters: A global perspective*. Ithaca: Cornell University Press; 2010. p. 57-70.
45. Delormier T, Frohlich KL, Potvin L. Food and eating as social practice – understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of Health & Illness* 2009; 31(2): 215-228.
46. Giddens A. *The constitution of society: bases for the theory of structuring*. Buenos Aires: Amorrortu; 2006. 411 p.