

Tus modales en la mesa

Aun cuando ciertos alimentos te desagradan debes aprender a disimularlo, especialmente si te encuentras en casa ajena. La práctica te ayudará a obtener un cierto dominio de ti mismo, tan necesario en una persona bien educada.

Por ningún motivo deberás decir a la señora de la casa Eso no me gusta pues demostrarías no sólo una pésima educación, si no q la harías sentir muy mal.

De acuerdo con los psicólogos, las comidas deberían convertirse en momentos de alegría que además propician una buena relación y comunicación entre padres e hijos.

Al poner la mesa ten cuidado con el buen estado de platos, cubiertos, vasos y mantel. La mesa refleja la educación de la familia. Asimismo revisa que todo esté muy limpio y que presente un aspecto agradable.

Cuando te toque servir la mesa, coloca los platones al centro. Generalmente la señora de la casa se sirve primero y después el platón circulará para que todos hagan lo propio.

Si la familia es muy numerosa, sugerimos que el platón se coloque a la izquierda de la señora de la casa, para que sea ella la que sirva, ya que conoce bien los gustos de todos.

Si tienen invitados, debes retirar los platos por el lado derecho, sujetándolos con la mano izquierda. Inmediatamente lleva todo lo sucio a la cocina, colócalo en el fregadero y, si es necesario, lava los trastos y déjalos en perfecto orden.

Principales reglas que nunca debes olvidar

**Sentarte a una distancia correcta de la mesa, lo más derecho que puedas, de tal manera que no quedes muy separado de ella. Recuerda que la silla no es un columpio ni mucho menos un juguete, por lo tanto no debes columpiarte ni jugar con ella.*

**Inmediatamente después de que te hayas sentado debes tomar la servilleta y colocártela sobre las piernas.*

**Jamás debes poner los codos o todo el antebrazo sobre la mesa, y, mucho menos, recostarte o estirarte en ella.*

**Es de muy mal gusto y de pésima educación el atravesarte y alargar tu brazo para alcanzar el salero o algo que necesites. Debes pedirlo a la persona que lo tenga mas cerca, siempre con las palabras mágicas Gracias y Por Favor.*

**Debes tomar los cubiertos por el mango, lo más arriba que puedas, de manera que nunca te ensucies los dedos.*

**El vaso se toma con una sola mano de la parte mas baja. Siempre límpiase la boca con una servilleta antes de beber, pues es muy desagradable ensuciar el vaso con la comida que tengas en la boca. También lo debes hacer al terminar de beber. Recuerda que siempre debes tomar sorbos pequeños.*

**El tenedor es el único que puede cambiar de una mano a otra. Sólo debe estar en la izquierda para ayudarte a partir y en la derecha usas el cuchillo. Jamás uses el tenedor con la mano izquierda para llevarte alimentos a la boca. Después de que hallas partido la carne, deja el cuchillo en el borde del plato, cambia la mano de tenedor, pica el pedazo de carne y llévatelo a la boca con la mano derecha.*

**Cuando te pasen el platón debes tomar la porción más cerca; y no olvides servirte con moderación y comerte todo.*

**Puedes ayudarte con un pedacito de pan o galleta para empujar la comida y tomarla del plato, fácilmente, con el tenedor. Nunca uses los dedos y el cuchillo para empujar los alimentos.*

**El platito de pan y la mantequilla siempre van del lado izquierdo al igual que el vaso, taza o copas se colocan del lado derecho.*

**Si necesitas partir el pan, debes hacerlo siempre encima de un plato, de otra manera las migajas caerán por toda la mesa. El pan debes partirlo en porciones a medida que lo comes.*

**Debes comer a un ritmo moderado: ni demasiado a prisa, ni demasiado despacio, manteniendo siempre la boca cerrada al masticar.*

**Cuando no uses las manos colócalas sobre tu regazo.*

**No es correcto que huelas los alimentos o soples sobre ellos cuando estén muy calientes. Si el olor te desagradó que no lo apetece, pero no digas por qué. Si algo está demasiado caliente, ve tomando el alimento poco a poco en porciones muy pequeñas.*

**No debes tomar ningún líquido si aún tienes comida dentro de la boca.*

**Nunca te amarres la servilleta al cuello y mucho menos te limpies los dedos con la lengua en vez de usar la servilleta.*

**Debes pedir permiso para levantarte de la mesa, si a ella hay aún personas sentadas.*