



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



MÓDULO 5

La postura en la mesa

La forma correcta de comportarnos en la mesa

A la mesa hay que sentarse de una forma adecuada a los usos y costumbres del lugar donde nos encontremos. Estas son algunas de las reglas o normas que deberíamos tener en cuenta:

La postura y la presencia:

- Sentarnos bien vestidos y bien aseados. No es correcto sentarse con el torso desnudo, con la cara o las manos sucias, etc.
- En la silla nos sentamos, no nos dejamos caer. Moverla ligeramente y sentarnos de forma adecuada. Lo aconsejable es no mirar dónde va a sentarse.
- En la silla hay que estar erguidos, sin estar tiesos, pegados al respaldo de la silla y las piernas deben estar juntas.
- Si tenemos una señora o una persona mayor a nuestro lado, ayudarla a sentarse moviendo ligeramente la silla.
- Sentados en nuestro sitio debemos mantener los brazos pegados a nuestro cuerpo para no molestar a los comensales que están junto a nosotros.
- Los codos deberán mantenerse fuera de la mesa, solo se deben apoyar las muñecas y las manos.
- No balancearse en la silla
- Los hombres no deben levantarse el pliegue del pantalón al sentarse
- No cruzar las piernas,.
- No es correcto sentarse antes de figuras más preponderantes.
- Una vez que la anfitriona ha tomado su servilleta se considera formalmente iniciada la comida.
- Se considera que la comida ha terminado cuando la anfitriona coloca la servilleta a su derecha.

Los utensilios, su correcto uso y manejo:

- La servilleta se desdobra en dos y se coloca sobre las rodillas.
- El manejo de los cubiertos debe ser con seguridad, sin golpearlos entre sí para evitar ruidos molestos en la mesa.
- Alcanzar los elementos de la mesa antes de utilizarlos
- No alcanzar elementos por delante de otro comensal

Al beber:

- Antes de beber, debemos limpiarnos los labios con la servilleta, para evitar dejarlos marcados en nuestra copa.
- Al terminar de beber también debemos limpiarnos los labios, presionando ligeramente la servilleta sobre los mismos.
- Las copas se toman por el tallo, para evitar modificar la temperatura de los líquidos que contiene. Para tomar la copa debe levantarla hasta la altura de la cara y para beber realice un movimiento de la muñeca de afuera hacia adentro
- Debemos sorber los líquidos en forma cuidadosa para evitar ruidos.
- No se toma líquido cuando hay alimento en la boca

Al comer:

- Comer despacio
- Masticar con la boca cerrada
- Tener en cuenta el ritmo de la mesa al comer.
- Limpiarse la boca con la servilleta
- Las comidas deben tomarse limpiamente sin mezclarlas en el plato.
- El brazo y la mano irán desde el plato a la boca.
- No dejar la cuchara dentro del tazon del que bebemos
- No inclinar el plato para terminarlo
- No soplar o remover la comida
- Cortar en el momento de ingerir.
- Utilizar los cubiertos solo para comer.
- Descansar los cubiertos en el plato entre bocados.
- No colocar los cubiertos sucios sobre la mesa.

- No utilizar escarbadientes o mondadientes, ni un cubierto.
- No debemos hacer ruido mientras comemos ni hablar cuando tenemos alimento en la boca
- El pan se toma con la mano
- No utilizarlo para "limpiar" un plato
- No separar la corteza y la miga.

Los no: lo que debemos evitar o no corresponde hacer en la mesa.

- Si un plato no le gusta, pedir que le sirvan poco.
- No solicitar la repetición de un plato.
- No es correcto que el anfitrión averigüe.
- No apuntar con el dedo
- No levantar el meñique
- No mordernos ni limpiarnos las uñas
- No escarbar la nariz
- Utilizar vocabulario correcto
- No hablar de religión, política o enfermedades
- No gritar, no hablar al oído, no hablar de más o ser imprudente.
- No decir: "Buen provecho", "salud" o "chin chin"
- No imponer las mascotas a las visitas
- No toser, estornudar o bostezar
- No atender el teléfono
- No maquillarse en la mesa