



DISFRUTE LAS COMIDAS EN FAMILIA

Las comidas en familia son más que solo un momento para comer: son un momento en el que todos pueden estar juntos. ¡También son divertidos! Comer juntos les enseña a los niños hábitos alimenticios saludables que durarán toda la vida.

HAGA DE LA HORA DE COMIDA UN MOMENTO FAMILIAR:

- Elimine las distracciones. Apague el televisor y guarde los teléfonos y las tabletas.
- Haga la hora de la comida agradable y libre de estrés. Hable de cosas felices. No regañe ni hable de problemas. Aquí hay algunas ideas para una charla de mesa positiva:
 - ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?
 - Pregunte sobre una hora del día en que el niño ayudó a alguien o recibió ayuda.
 - ¿Cuál es tu comida favorita?
 - Comparta sus recuerdos felices de la infancia con su hijo.

CONSEJO

Planee noches de “cocina temática”. Por ejemplo, tacos los martes, sobras los jueves y pescado los viernes.

¡Involucre a toda la familia en la planificación y preparación de las comidas!

- Pida a su hijo que elija la verdura para la cena.
- Enseñe a su hijo cómo preparar la mesa.
- Incluya a su hijo en la preparación de alimentos simples. A los niños les encanta remover, verter y agregar ingredientes.



HAGA QUE LAS COMIDAS SEAN UNA PRIORIDAD

Comer juntos en familia no siempre es fácil, ¡especialmente cuando los horarios son ajetreados! Una comida familiar puede ser el desayuno, el almuerzo o la cena. Ayude a unir a su familia en la mesa. Agregue leche, frutas y verduras para equilibrar estas ideas de comidas rápidas y fáciles:

- **Pizza de muffin:** Cubra una mitad de muffin inglés con salsa de jitomate, brócoli picado y queso rallado. Caliéntelo en un horno tostador o asador.
- **Sándwiches de formas divertidas:** Haga un sándwich con pan integral, carnes frías, queso o crema de cacahuate (maní). Corte en formas divertidas con cortadores de galletas.
- **Comidas de bolsillo:** Rellene medio pan de pita con pollo rebanado, lechuga rallada y zanahoria rallada.
- **Chile rápido:** Caliente frijoles negros enlatados, jitomates en cuadrillos enlatados y maíz enlatado sobre la estufa.



LAS COMIDAS FAMILIARES SON IMPORTANTES:

- Cuando las familias comen juntas, hacen mejores elecciones de alimentos.
- Sentarse juntos para una comida es un buen momento para que las familias se conecten y hablen.
- Los estudios demuestran que a los niños que comen comidas familiares, generalmente les va bien en la escuela y tienen mejores calificaciones.
- Comer juntos crea grandes recuerdos familiares.

