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 su 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.

Revised 07/24/18

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 mantequilla de cacahuate. Corte en formas divertidas con cortadores de galletas.

- **Comidas de bolsillo:** Rellene medio pan de pita con pollo rebanado, lechuga rallada y zanahoria.
- **Chile rápido:** Caliente frijoles negros enlatados, jitomates en cuadritos 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.

MINNESOTA WIC
Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.