



# Comidas en Familia

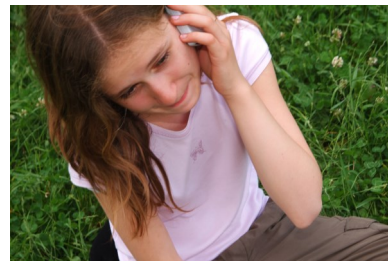


Tengo una familia muy ocupada. ¿por qué es importante comer en familia?

Las comidas en familia son una inversión que le dará rendimiento durante la adolescencia de sus hijos. Estudios han demostrado que los adolescentes que fueron criados con comidas en familia tienen:

- Menos probabilidad de usar drogas, fumar, beber, deprimirse, desarrollar desórdenes alimenticios, y considerar el suicidio
- Más probabilidad de salir bien en la escuela, retardar tener relaciones sexuales, comer frutas y verduras, y tener un buen vocabulario

Con Comidas en Familia



Sin Comidas en Familia

Haga sus comidas en familia un tiempo especial: apague la televisión, no conteste su teléfono, deje todas las distracciones fuera. Durante este tiempo, hable con su familia, conózcense mejor, en realidad valdrá la pena en el futuro.



¿Cuándo debo empezar las comidas en familia?

Debe de empezar en cuanto su bebé pueda sentarse en su silla alta y pueda unirse a la diversión. Esto normalmente ocurre a los 8-12 meses de edad.



Los niños imitan lo que ven hacer a sus padres. ¿Cómo puede dar un buen ejemplo?

1. Coma una dieta saludable y balanceada
2. Haga ejercicio regularmente
3. Coma Comida Rápida en un mínimo
4. Juegue con su niño y vea la televisión en un mínimo (los niños menores de un año no deben ver la televisión)



#### **ACTIVIDAD PARA SU HOGAR**

Anote las veces que tiene comidas en familia durante una semana.  
¿Cuántas tuvo?, ¿piensa que podría haber tenido más?, ¿que piensa que le habría ayudado a tener mas?, ¿que se lo impidió?



#### **ACTIVIDAD PARA SU HOGAR**

Vaya al supermercado y encuentre una verdura que su familia nunca a probado. Use esta nueva verdura en su próxima comida en familia. Si usted la come, sus niños serán mas receptivos a comerla. Hable acerca de esta nueva verdura: ¿a todos les gustó?. ¿tiene una forma o textura interesante?, ¿de que color es la verdura?