Disfrute de las comidas en familia

Las comidas en familia son importantes. Usted crea lazos y memorias para toda la vida alrededor de la mesa. Sus hijos pueden aprender sobre alimentación saludable, solo tiene que ser un buen modelo. Si se aventura a probar nuevos alimentos sus hijos también probarán nuevos alimentos.

Siga estas sencillas recomendaciones para hacer de las comidas en familia una parte agradable de la rutina familiar.

- **Establezca una hora regular para comer en familia**
  Comer a horas regulares les da a sus hijos una mejor oportunidad de comer diferentes alimentos en las cantidades apropiadas para que crezcan, sean sanos y mantengan un peso saludable.

- **¡Que sea sencillo y rápido!**
  Dedíquele menos tiempo a la cocina y más a la mesa con la familia. Las comidas sencillas, incluso unos sánduches fríos, pueden ser tan sabrosos como comidas más elaboradas. Cualquier comida puede ser especial si todos están relajados y si hay cariño y risa. Simplifique, ¡usted también tiene que cuidarse!

- **Demuestre que las comidas en familia son importantes.**
  Durante la hora de comer, apague la televisión. Busque otro momento para ver sus programas favoritos. Deje que el contestador automático conteste el teléfono. Limite las llamadas para antes o después de las comidas. Muestre el mismo respeto hacia otras familias cuando haga sus propias llamadas telefónicas.

- **Coman alrededor de la mesa.**
  Es más fácil hablar y escuchar a su familia cuando unos están frente a los otros. Comer en el mostrador de la cocina hace que coman uno al lado del otro evitando el contacto visual.

- **Disfruten de la plática durante las comidas.**
  Hable sobre temas agradables, nada de quejas ni reclamos. Hablen de tal manera que todos puedan ser «estrellas» durante las comidas. No se apodere de la conversación. Sus hijos escuchan y aprenden cuando se sienten incluidos.

- **Sea realista sobre las comidas en familia.**
  Procure que todos se sienten juntos. Evite que las comidas sean demasiado largas. Si los niños empiezan a quejarse las comidas dejan de ser agradables. Espere hasta que todos hayan terminado para que se puedan retirar.

Proporcionado por_____
BOCADILLOS PARA LA SALUD 7 Boletines de Nutrición para Padres de Niños Pequeños, Servicio de Nutrición y Alimentación, USDA.

La hora de la comida, ¿quién decide qué?

Los padres deciden:

- **Cuándo ofrecer la comida**
  - comidas principales y bocadillos
- **Qué alimentos servir**
  - opciones saludables
- **Dónde servir los alimentos**
  - de preferencia en una mesa
  - no delante de la TV ni en la cama

Los niños deciden:

- **Comer o no comer**
  - comerán cuando sientan hambre
- **Qué alimentos comer**
  - opción de alimentos saludables
- **Cuánto comer**
  - dejarán de comer al estar llenos

Programa WIC de California, Departamento de Salud Pública. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. 1-888-968-7942

Ilustración reproducida de la Cooperative Extension de la Washington State University, de Nutrition Education Network of Washington y del Food and Nutrition Service del USDA.