



# Compartir las comidas en familia

## ¿Sabe usted que...?

Cualquier comida puede ser una comida familiar incluyendo el desayuno, almuerzo, cena y meriendas.

Los niños que comen junto a sus familias:

- Tienen una dieta más saludable, y comen más verduras.
- Tienen menos riesgos al sobrepeso y la obesidad.
- Son más exitosos en la escuela.
- Desarrollan una buena autoestima y habilidades sociales.

## Metas para comidas en familia

- **Sea el mejor modelo a seguir para su hijo.** ¡Cuando ellos ven que usted come frutas y verduras, sus hijos también lo seguirán! Trate de incluir por lo menos una fruta o verdura en cada comida.
- **Involucre a los miembros de la familia en la planificación y la preparación de las comidas.** Los niños estarán más dispuestos a probar nuevos alimentos si han ayudado a elegirlos y a prepararlos.
- **Coma alrededor de una mesa.** Disfrute de la compañía de los demás.
- **Disfrute de hablar unos con otros.** Apague la televisión, videojuegos, teléfono y la computadora. En lugar de estos aparatos, mejor entérese sobre el día de su hijo.

## ¡Actúe!

Incluya a su hijo a la hora de comer. Pruebe una de estas ideas esta semana:

- Deje que su niño escoja y ayude a preparar una fruta o verdura para la comida.
- Deje que su niño ayude a cocinar. El puede mezclar, agregar los ingredientes, y lavar las legumbres.
- Pídale a su niño que escoja un tema sobre cual charlar a la hora de comer.



## Receta

### Ensalada sorteada de manzana con arándano rojo (cranberries)

Porciones: 6

#### Ingredientes:

- 1 lechuga entera grande, lavada y cortada
- 1 manzana mediana, lavada y cortada en trocitos
- 1/3 taza de nuez de castilla (walnut) (opcional)
- 3/4 taza de arándano rojo seco (cranberries)
- 1/4 taza de cebolletas verdes, lavadas y cortadas
- 1/2 taza de aderezo vinagreta baja en grasa

#### Preparación:

1. Combine la lechuga, manzana, nueces (opcional), arándanos rojos (cranberries), y las cebollas en un tazón.
2. Añada el aderezo; mezcle hasta cubrir todo.
3. ¡Sirva!



Visite nuestro blog: [www.eatsmartenespanol.blogspot.com](http://www.eatsmartenespanol.blogspot.com)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información sobre el Programa de Alimentación Complementaria de Maryland (SNAP), comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos de Maryland al 1-800-332-6347 o visite <https://mydhrbenefits.dhr.state.md.us/>.



UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION  
Solutions in your community