

NUTRICIÓN

por su
cuenta



LECCIÓN A TU PROPIO RITMO

Las comidas en familia: más que un simple comer juntos

Cocinar juntos. Comer juntos. Hablar juntos. Comer en familia.

¿Cuál es la rutina de su familia a la hora de las comidas?

Sentarse a la mesa para comer en familia puede ayudar a hacer la hora de las comidas más tranquila y alegre para toda la familia. Los expertos concuerdan que cuando las familias periódicamente comen juntas, sus hijos son más sanos, les va mejor en la escuela, tienen más confianza en sí mismos y son menos propensos al sobrepeso o al abuso de drogas y alcohol.

Hagan las comidas y los recuerdos juntos. Es una lección que su hijo usará para toda la vida.

Piense en cuando usted era niño. ¿Qué recuerdos positivos vienen a la mente cuando se piensa en las comidas de la familia? Escriba sus pensamientos aquí:

Comer juntos en familia da tiempo a...

- Formar lazos de apego, compartir, conectarse
- Crear tradiciones familiares
- Aprender el uno del otro y demostrar buenos hábitos



EN ESTA CLASE CONTESTAREMOS ESTAS PREGUNTAS:

- ¿Por qué es bueno sentarse a la mesa y comer juntos en familia?
- ¿Qué ideas tienen para alegrar las comidas en familia?
- ¿Qué puede hacer para que sea más fácil comer en familia?
- ¿Qué alimentos forman parte de una comida saludable para la familia?



“Para nuestro estilo de vida tan ocupado, hago un menú y una lista de compras para la semana, preparo comidas de antemano y las congelo y siempre cocino lo suficiente para tener sobras. Esto nos obliga a comer de manera más saludable en casa y a pasar más tiempo juntos como familia.”

-Tia, mamá de WIC

¿Qué palabras describen las horas de las comidas de su familia? (Marque todas las que aplican)

Crear lazos de apego
Apuradas
Compartir
Estresantes

Quejarse
Felices
Hablar
Ruidosas

Nutritivas
Educativas
Agradables
Otra _____

Cuesta un poco de trabajo reunir a todos para las comidas. Pero vale la pena, y toda la familia come mejor.

- Empiece a comer juntos en familia cuando sus hijos están pequeños. De esta manera, se convierte en un hábito.
- Trate de comer en familia por lo menos cuatro veces por semana. Planee cuándo van a comer juntos en familia. Anótelos en su calendario.
- Es posible que no puedan comer juntos todos los días.

Cómo alegrar las comidas en familia

- Concéntrense en la comida y en los demás. Apague el televisor. Conteste el teléfono más tarde.
- Hable de cosas alegres y divertidas. Trate de que las comidas estén libres de estrés. Tome tiempo para hacerle preguntas a su hijo.
 - o ¿Qué te hizo sentirte muy contento hoy?
 - o ¿Qué almorzaste hoy?
 - o ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Por qué?
 - o Cuéntame sobre algo que aprendiste hoy.
 - o ¿Qué te hizo reír hoy?
- Aliente a su hijo a probar nuevos alimentos. No insista ni lo obligue a comer.

Cómo preparar un plato saludable

Preparar un plato saludable es más fácil de lo que cree. Trate de incluir alimentos saludables como verduras, frutas, granos integrales y alimentos ricos en proteínas magras como pescado, frijoles y carne de ave. Si necesita ayuda para planear comidas sencillas para la familia, visite www.ChooseMyPlate.gov.



1. Las frutas y verduras deben llenar **la mitad** del plato.
2. Al menos **la mitad** de los granos que come su familia deben ser integrales.
3. Cambie a **leche descremada o de 1%** (para niños mayores de 2 años).
4. Elija entre una variedad de alimentos ricos en proteínas magras.

Comidas rápidas para la familia

- Cocine rápido las noches en que hay mucho que hacer. Pruebe a hacer carnes y verduras sofritas, sopas rápidas o sándwiches.
- Prepare una parte el día anterior. Lave y corte verduras o haga una ensalada de frutas. Cocine carne molida magra de res o de pavo para burritos o chili. Guarde todo en el refrigerador hasta que lo quiera usar. Cocine las comidas en cantidades grandes y congele una parte para usar después.
- Comer comidas hechas en casa puede ayudar a reducir los costos de los alimentos y mejorar la nutrición. Pruebe a hacer algunos de estos alimentos que tienen un alto contenido nutritivo y bajo precio. **Marque 3 de los siguientes alimentos que le gustaría probar.**

Alimento:	Usar en:
Arroz integral	acompañamientos, sofritos, cazuelas, sopas y estofados
Pasta de trigo integral	platos de pasta calientes o fríos
Pan de trigo 100% integral	sándwiches calientes o fríos, relleno de migas de pan o como acompañamiento
Avena	cereal frío o caliente, panecillos y granola
Frijoles	burritos, salsas, enchiladas, sopas o como acompañamiento
Huevos	tortilla española, quiches y cazuelas con huevos
Atún en lata	sándwiches, cazuelas, ensaladas o servir con galletas saladas
Bistec de falda	asado o a la parrilla o en fajitas y sofrito
Camote	acompañamientos, cazuelas o estofados
Plátanos	un bocadillo o con desayuno, en panes, panecillos o licuados
Verduras congeladas	acompañamientos, cazuelas y estofados
Tomates enlatados o en salsa marinara	platos de pasta, pizza, sándwiches y estofados
Bolsas de espinaca fresca	ensaladas, cazuelas, sopas, estofados y platos con huevos

Cenas rápidas para hacer de prisa

- ✓ Sofría espinaca, tomates y frijoles cocidos en una pequeña cantidad de aceite y sirva sobre arroz integral cocido.
- ✓ Haga un sofrito con bistec de falda o con pollo, verduras congeladas y salsa teriyaki con arroz integral.
- ✓ Hornee una cazuela de atún usando pasta de trigo integral, atún chunk light empacado en agua, sopa de crema de champiñones baja en grasa y verduras mezcladas.
- ✓ Ponga a dorar un poco de carne molida magra de pavo con verduras (como cebollas, champiñones, calabacín o espinaca picada), mezcle con salsa marinara y sirva con espagueti de trigo integral.

Las comidas en familia: más que un simple comer juntos

Cuestionario de la lección que puede tomar a su propio ritmo

PONGA A PRUEBA SUS CONOCIMIENTOS

1. Escriba una razón por la cual las comidas en familia son importantes para usted.

2. **¿Falso o verdadero?** Los niños que periódicamente comen en familia son más sanos, obtienen mejores calificaciones y son menos propensos al sobrepeso o al abuso de drogas y alcohol.

3. Escriba por lo menos una cosa que podría hacer para que sus comidas en familia sean más fáciles o alegres.

4. Piense de nuevo en MiPlato y llene los espacios en blanco:

- Las frutas y verduras deben llenar _____ de su plato.
- Al menos _____ de los granos que come su familia deben ser integrales.
- Cambie a leche _____ cuando su hijo tenga 2 años.

5. Use el siguiente gráfico de MiPlato para planear una comida saludable. Anote los alimentos en el cuadro a la derecha.



Verduras: _____

Frutas: _____

Granos: _____

Proteínas: _____

Productos lácteos: _____

Póngase como reto comer en familia una vez más por semana. Llene la siguiente declaración y comprométase a tener una familia más saludable:

El _____, pienso servir _____ a mi familia para _____. Nos
[día de la semana] [alimentos o receta] [comida]

sentaremos juntos a comer, y apagaré el televisor y los teléfonos.

(my signature/ mi firma)

Ahora, hable de esta lección con un miembro del personal de WIC.

Asegúrese de llevar esta hoja a la casa. Póngala donde la verá todos los días para recordarle por qué son importantes las comidas en familia.