

Las comidas en familia

Las comidas en familia son un rato muy especial porque se comparte y se platica. El comer en familia hace que todos se sientan bien y sean parte del núcleo familiar.

Haga que las comidas en familia sean un momento especial.

Compartan los eventos del día y disfruten al estar juntos.

Eviten quejarse o criticar.

El comer en casa es usualmente más económico que comer fuera o comprar alimentos ya preparados.

Las comidas hechas en casa son, por lo general, más nutritivas que las que se compran preparadas.

***¡La buena
comida y los
buenos ratos
fortalecen los
lazos
familiares!***

Consejos para disfrutar más de las comidas familiares:

- ▶ Establezca una rutina, una o dos veces por semana, de comer en familia.
- ▶ Apague el televisor.
- ▶ Una manera de lograr que padres e hijos pasen más tiempo juntos es compartiendo las responsabilidades de planear y preparar las comidas.
- ▶ Haga que todos en la familia colaboren. Por ejemplo, preparando la mesa, pasando la comida a la mesa, o lavando los platos.



Shirley S. Peterson, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en:

<http://extensionespanol.net>

PUVM12s

12/02 rev.