

## 8 Consejos Para Comidas Familiares Fáciles y Divertidas



Siempre recuerde que comer en familia es más que solo una comida; la meta es traer a todos a la mesa para pasar tiempo dedicado a la familia. Aquí les ofrecemos algunas estrategias para ayudarles a empezar a comer juntos en familia:

- ★ Trate de mantener las cenas en familia divertidas. Incluya a los niños en la preparación de las comidas y en la decisión de los alimentos que se usarán para las comidas. Los niños se sienten importantes cuando contribuyen a las comidas familiares.
- ★ Para proteger la rutina de las cenas para la mayor parte de la semana se tiene que escoger cuidadosamente las actividades después de las clases. Haga una prioridad de las comidas en familia.
- ★ Fije horas de comer específicas y escribálas en el calendario y déjeles saber a todos en la familia la hora que se sirve la comida y a qué hora tienen que estar en casa.
- ★ Sea buen modelo y coma alimentos saludables y tenga buenos modales a la mesa.
- ★ Mantenga alimentos nutritivos y sanos en la casa.
- ★ Limite la disponibilidad de alimentos altos en calorías, azúcar, y grasa que contienen pocos otros nutrientes.
- ★ Trate de eliminar las distracciones como la televisión, el teléfono, y los móviles durante la hora de comer.
- ★ Recuerde que nunca es tarde para comenzar una cena en familia de rutina. Simplemente busque la hora que será más apropiada para su familia.

