

# Comidas Familiares en el Hogar

## ¿QUÉ ES UNA COMIDA FAMILIAR?

UN TIEMPO DONDE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA:

- Se sientan juntos
- Comen en la mesa
- Comen una comida sin TV

### BENEFICIOS DE LAS COMIDAS FAMILIARES:

- Amor, apoyo y conexión
- “Comida segura” (acceso confiable a alimentos suministrados por padres que cuidan de sus hijos)
- Ahorra dinero
- Más frutas y vegetales
- Comidas más sanas – menos comidas fritas y bebidas dulces
- Tiempo en familia para conversar
- Tiempo de dar gracias por las bendiciones
- Tiempo de enseñar a los niños cómo ayudar – preparación de la comida, cocinar, limpiar
- ¡Las comidas son tan esenciales para la crianza como la nutrición!

Los padres suministran la comida con la ayuda de los hijos en la preparación y todos se unen para comer y conversar. Las comidas en familia no son el momento para conflictos o disciplina. A todos se les sirve la misma comida; los niños deciden qué y cuánto van a comer. Los padres no deben cocinar al gusto de cada miembro de la familia.



## CONVERSACIÓN FAMILIAR

LA COMIDA NO ES EL ENFOQUE; EL TIEMPO COMPARTIDO ES LO PRINCIPAL

### Iniciadores de Conversación:

- ¿Qué es lo mejor que ha pasado el día de hoy?, ¿y lo peor?, ¿lo más divertido?
- Si pudiera invitar a una persona famosa para la comida, ¿quién sería?, ¿de qué le hablaría?
- ¿Cuál es su programa favorito de TV? ¿Por qué?
- Si pudiera pasar todo el día con un amigo, ¿quién sería ese amigo y que harían?
- ¿Cuál es la comida más deliciosa en la mesa y por qué?
- Si abre un restaurante, ¿de qué clase sería?
- Solicítele a todos que propongan una nueva palabra durante la comida. Practiquen a usar estas nuevas palabras en oraciones.

## ELECCIONES DE COMIDAS SALUDABLES

LOS PADRES CONTROLAN LAS COMIDAS QUE INGRESAN EN LA CASA. ¡ELIJA SABIAMENTE!

### Ideas para Aumentar las Comidas Familiares en el Hogar:

- Planifique menús y listas de compras con anticipación – aliente a sus hijos a ayudar.
- Fije tiempos estándar para hacer las compras para tener siempre alternativas de comidas sanas disponibles.
  - Pegue ideas de comidas en el refrigerador; tomen turnos para elegir el menú.
  - Utilice el MODELO DEL PLATO para elegir alternativas y porciones saludables.
  - Establezca tiempos regulares para comidas y bocadillos.
  - Pruebe con nuevas recetas; los libros de cocina de la biblioteca y la sección de comidas de los periódicos pueden ayudar.



MI META: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Comidas Familiares en el Hogar

## PARA MEJORAR LA SALUD PRUEBE CON ESTOS CAMBIOS

EN VEZ DE:	USE:
Leche Entera, 2%, Leche con chocolate o fresa	Leche 1% o descremada
Bebidas de frutas, Refrescos de soda, Jugos, Kool-Aid™, Gatorade™	Agua, Kool-Aid™ Sin Azúcar, Crystal Light™
Manteca	Aceites (pequeñas cantidades)
Tortillas de Harina	Tortillas de harina integral o Tortillas de maíz
Hamburguesa regular	Carne molida baja en grasa, Pollo, Pavo o Cerdo bajos en grasa
Pollo Entero	Pollo (quítele la piel o utilice las pechugas, quítele la grasa)

## COMIDAS RÁPIDAS SALUDABLES

1. Comidas cocinadas en la olla eléctrica de cocido lento con carne, papas y zanahorias; ensalada y melocotones	6. Sándwich con carne magra en pan integral, sopa de tomate, tiras de apio, uvas
2. Vegetales congelados saltados con carne sobrante, arroz integral, rebanadas de tomate y piña	7. Taco con carne magra o frijoles, lechuga, tomate, brócoli hervido, melón
3. Tortilla de huevo con vegetales, salsa, tortilla, calabacitas al vapor; naranjas en rebanadas	8. Pizza congelada, ensalada, zanahorias pequeñas, yogurt con fresas congeladas
4. Pescado o pollo congelado, vegetales congelados, papas cocidas en el microondas, ensalada de bolsa, fresas congeladas	9. Pollo asado, panecillos de harina integral, vainitas, ensalada del bar de ensaladas, fruta del bar de frutas
5. Spaghetti, salsa, vegetales surtidos, tiras de pimientos verdes, peras	10. Pequeña hamburguesa rápida, ensalada pequeña, tiras de zanahoria, manzana en rodajas

## CONSEJOS SOBRE COMIDA RÁPIDAS

- Coma fuera de su casa raramente.
- Elija una hamburguesa pequeña o sándwich de pollo sin queso ni mayonesa.
- Elija leche baja en grasa o agua.
- Elija ensalada con aderezo de dieta en vez de papas fritas.
- Evite las ofertas de platos combinados.

## ¡NO ESCOJA LOS TAMAÑOS GIGANTES!

KS Approval 02/17/10 MO Approval 03/11/10

Children's Mercy Hospitals and Clinics, Departments of Health Management & Nutrition Services, Healthy Lifestyle Team

## RINCÓN DEL ADOLESCENTE

- Coma menos frecuente fuera de su casa - AHORRA DINERO y AHORRA CALORÍAS (calorías en una comida típica = 1600 calorías).
- Coma sus calorías, no las beba - evite las bebidas dulces y sodas.
- Lleve consigo una fruta o un yogurt descremado para comer con una hamburguesa pequeña o sándwich de pollo (no mayonesa, no queso).
- Elija comidas rápidas en su casa: manzanas, naranjas, uvas, zanahorias pequeñas, leche 1% o leche descremada, pan de trigo integral, jamones magros.
- El desayuno en el hogar ayuda a controlar el apetito más tarde en el día (pruebe cereales y fruta).
- Aprenda a cocinar comidas sanas; ofrézcase para preparar las cenas familiares y hacer las compras ocasionalmente.