

Las Comidas Familiares

Los niños que comen comidas en familia tienen una mejor salud.



BENEFICIOS PARA LA FAMILIA:

- 🍴 *Comidas hechas en casa son más propensas a ser nutritivas.*
- 🍴 *Cocinar y compartir una comida juntos es una gran manera de mantener las tradiciones culturales.*
- 🍴 *Seguir con las comidas familiares y tradicionales hace que tu familia sea más fuerte.*
- 🍴 *Las comidas familiares son buenos momentos para explorar nuevos alimentos.*
- 🍴 *Si tus niños te ven probando un nuevo alimento, ¡son más propensos a probarlo ellos mismos y disfrutarlo!*

***¡Aspira de tener por lo menos
4 comidas familiares esta semana!***

BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS INCLUYEN:

- 🍃 Disfrutar frutas y verduras
- 🍃 Evitar botanas bajas en valor nutritivo
- 🍃 Mejorar en la escuela
- 🍃 Mantener un peso saludable

“**PLATOS MARAVILLOSOS,**” como sopas, guisos y estofados, son comidas fáciles de hacer en la casa, pero asegúrate de que sean bajas en alimentos **SLOW** y altas en alimentos **GO**.

PASOS SENCILLOS PARA DISFRUTAR DE LAS COMIDAS FAMILIARES:

- 🍃 Deja que tus hijos ayuden con tareas sencillas, como lavar verduras o poner la mesa.
- 🍃 Verduras congeladas cuestan menos, se cocinan más rápido y son tan nutritivas como las frescas.
- 🍃 Manténlo sencillo—sirve las salsas sirven como marinadas sencillas para carne. Para ahorrar tiempo, haz una comida grande y guarda las sobras para usarlas después.
- 🍃 Las comidas familiares son una gran oportunidad para hablar de lo que tu hijo está aprendiendo de la nutrición en las lecciones de CATCH en las escuelas.
- 🍃 Apagala la televisión para mantener la comida especial y libre de distracciones.
- 🍃 ¡Las comidas familiares pueden ser desayuno, almuerzo o cena, en los fines de semana o los días entresemana!