

# ¡Buenos para Usted!

## Las Comidas Familiares nos Sientan Bien

Hace años, las comidas familiares eran las únicas comidas; todos comían juntos, conversaban juntos y disfrutaban no sólo de los alimentos sino también del apoyo y la socialización al sentarse juntos y compartir una comida. Hoy en día, las comidas familiares son más importantes que nunca, ¡y vale la pena el esfuerzo!



### ¿Por qué Comer Juntos?

Muchos factores han provocado que la comida en familia desaparezca de la mesa familiar. ¡Pero NO es porque los niños, o hasta los adolescentes, no estén interesados, o tampoco los padres! Las familias dicen que los conflictos de programación en el calendario son el problema—el trabajo, la escuela y las actividades se entremezclan y parece que simplemente no hay tiempo.

Hacer tiempo para las comidas familiares beneficia a niños y adultos por igual. Las comidas familiares dicen mucho acerca de la calidad de las relaciones familiares. Los niños y adolescentes que

comparten comidas con sus padres tienen hábitos alimenticios mejorados. Tienden a comer más frutas, verduras y alimentos lácteos y menos alimentos fritos y bebidas carbonatadas en las comidas que comen en familia.

Los beneficios no son sólo para los niños pequeños. La frecuencia con la que una familia cena junta es un fuerte indicador de si un adolescente es propenso a fumar, beber alcohol o usar drogas, o si es probable que tenga un buen desempeño en la escuela. Las comidas familiares también pueden ayudar a proteger a adolescentes de trastornos alimenticios.

### ¿Dónde puede Empezar?

Hable sobre la idea de las comidas familiares con otros adultos en su casa. Después involucre a los niños en esta idea. Las claves son tener *expectativas realistas* y ser *consistentes*. Aquí hay algunos consejos:

**Apague el televisor.**

¡Recuerde, no es un miembro de la familia! Deje que las llamadas telefónicas y los mensajes de texto esperen hasta más tarde; que el compartir la comida sea la prioridad.

**Preparen las comidas juntos.**

Los niños aprenden habilidades de cocina y aprenden a apreciar los alimentos y la familia.

**Evite demasiadas reglas de conducta.**

En cambio, intente dar el ejemplo de las acciones y comportamientos que le gustaría que los niños mostraran.

**Deje que todos hablen.**

Tomen turnos hablando y escuchando.

**Mantenga la comida agradable.**

Las comidas positivas tienen efectos duraderos que se transmiten a sus hijos y son valorados durante la vida.



Busque a “Kansas FNP” en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

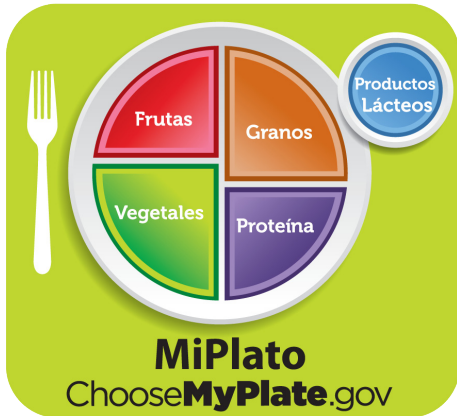
## Comidas Familiares al Estilo de MiPlato

Lo que come y bebe, y su nivel de actividad física son importantes para su propia salud y también para la salud de sus hijos.

Puede hacer mucho para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables de por vida y comer bocadillos y comidas nutritivas. Por ejemplo, no sólo le diga a sus hijos que coman sus verduras; muéstreles que usted come y disfruta de las verduras cada día.

### Construir un plato saludable

Antes de comer, piense en lo que pasa en sus platos, vasos o tazones. Alimentos tales como verduras, frutas, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteína



magra contienen los nutrientes que usted necesita sin demasiadas calorías.

- ▶ Haz que al menos la mitad de tu plato tenga frutas y verduras
- ▶ Cambia a leche descremada o baja en grasa (1%)
- ▶ Haz que al menos la mitad de tus granos sean integrales
- ▶ Varía tus elecciones de alimentos con proteína
- ▶ Elige alimentos y bebidas con poca o sin azúcar agregada.
- ▶ Disfruta de tu comida, pero come menos



## ¿Qué Hace una Familia?

¡Una encuesta reciente reveló que el 60% de los estadounidenses creen que "Si se consideran una familia, SON una familia!" Por lo que la idea de las comidas familiares trae algo para todos; hay beneficios de comer con otros sin importar nuestra edad, etapa de la vida, calendario o situación.

## Comidas Compartidas.... ¡No Sólo para los Niños!

Las comidas familiares promueven el bienestar de los niños, sus padres y más. Las comidas compartidas proporcionan nutrientes importantes, sin duda, pero al igual que con los niños, los beneficios para adultos mayores van mucho más allá de la nutrición. Cuando comer se convierte en un acontecimiento social, suceden muchas cosas positivas. Se estimula el apetito, y las comidas son más propensas a ser equilibradas y variadas. Cuando la gente no come con otros, su salud nutricional puede sufrir, lo que puede conducir a problemas de salud adicionales. Comer con familiares y amigos, aunque sea ocasionalmente, puede ayudar a compensar los sentimientos de depresión, aislamiento y soledad que sufren los adultos mayores.

La Asociación para el Envejecimiento Saludable ofrece estas sugerencias para los adultos mayores que comen solos: invite a un amigo a cenar o coma fuera en un restaurante de estilo familiar donde grupos de personas se sientan juntos. O considere la posibilidad de ir a un centro local para



adultos mayores para una comida balanceada y de bajo costo con otros adultos mayores. Comer juntos nos ayuda a comer mejor... a cualquier edad.

**K-STATE**  
Research and Extension



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local