

Coma Más Comidas Con La Familia, Aumente El Tiempo De Familia

Las Comidas Con La Familia Son Importante Para La Buena Salud

- Hemos aprendido que los niños que coman con su familia hacen mejores decisiones sobre su salud
- Comer regularmente con la familia ayuda a los niños mantener mejor nutrición y rendir mejor en la escuela
- Después de un día atareado en el trabajo o en la escuela, las familias pueden charlar durante las comidas
- Pueden compartir o contar algo bueno que había pasado durante el día
- El desayuno o almuerzo puede ser la comida con familia, no sólo la cena

Comidas con Familia: Lo Que Puede Hacer Su Familia

- Procure comer con toda su familia tantas veces como pueda
- Pida que toda la familia ayude planear, cocinar y limpiar después de la comida con la familia
- Ahorre dinero por planear comidas por la semana entera
- Haga las compras para las comidas que escogieron
- Incluya los diferentes categorías de alimentos con cada comida
- Haga que los colores de sus comidas parecen a un arco iris
- Si sea posible, haga comida extra y póngala en el congelador para los días cuando esté demasiado ocupado o cansado como para cocinar. porción contiene 8 onzas

Para Más Información

- www.kidshealth.org/parent
- www.mealsmatter.org
- www.family.go.com
- www.mypyramid.gov
- www.thisweekfordinner.com
- www.organizedhome.com

Information provided in this sheet was adapted from the American Academy of Pediatrics, www.webmd.com, and www.kidshealth.org

Consejos Rápidos

- Pida que toda la familia ayude en preparar la comida
- Planee un menú semanal de comidas
- Pruebe comidas nuevas junto con las comidas favoritas de la familia
- Si comen en un restaurante, acuérdesese de estos consejos sobre la alimentación saludable
 - Escoja las comidas a la parrilla, horneadas, al vapor o asadas
 - Escoja los acompañamientos saludables como una ensalada, fruta, yogur o una patata asada simple
 - Dos personas pueden compartir una comida o llevar la mitad a la casa para comerla el próximo día
 - No tome las bebidas azucaradas como refrescos o bebidas de fruta
 - Escoja la mayonesa o aliño lite (sin grasa)
 - Pida que se le den las salsa como aliño para ensalada separadas al lado de la comida
 - No pida el tamaño más grande (el super size) de la comida en los restaurantes de comida rápida



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.SM



Objetivo

Elija un objetivo o los objetivos que usted y su familia puedan realizar juntos. Use las casillas a continuación para marcar su progreso.

- Comeré con mi familia (objetivo de la mayoría de las noches de la semana)
- Ayudaré a mi madre o a mi padre a planear o preparar 3 comidas a la semana
- Ayudaré a planear la lista de la compra para la familia
- Ayudaré a planear que haya una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios para que se coman en cada comida

Semana 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Semana 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semana 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Semana 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Contáctenos

Center for Healthy Weight and Nutrition
 700 Children's Drive | Columbus, Ohio 43205
 Phone: (614) 722-4824 | Fax: (614) 722-3099
NationwideChildrens.org/Healthy-Weight



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.SM