

# Comer en familia

**¿Qué tiene que ver comer en familia con hacer elecciones saludables? Comer juntos en familia tiene muchos beneficios. Puede ayudar a mejorar y mantener buenas relaciones y les brinda a los padres la oportunidad de ser modelos para inculcar hábitos nutritivos en los hijos.**

Comer en familia no solo significa sentarse toda la familia a la mesa para cenar. El ingrediente fundamental es que toda la familia se reúna sin distracciones para compartir los alimentos y tener conversaciones que incluyan a todos los miembros de la familia.

## ¡Hágalo realidad!

Puede comenzar hablando con la familia sobre la importancia de comer en familia y hacer un plan para que esto sea parte de la rutina de la familia. Juntos, decidan las reglas básicas, como apagar los teléfonos celulares (o dejarlos en otra habitación), apagar el TV o sentarse a la mesa. Use las reglas que establezca como una guía. Mientras se incluya el ingrediente fundamental, puede explorar lo que funcione mejor para su familia.

Intente que este tiempo sea lo más agradable posible. Haga un esfuerzo para escoger y planificar temas positivos para hablar. Las

comidas en familia no son el mejor momento para criticar o para tocar temas sensibles. Por ejemplo, si está preocupado por el rendimiento escolar de su hijo, busque otro momento para hablar de ello. Si el comer en familia se convierte en una experiencia negativa, será difícil que se vuelva una rutina familiar.

Involucrar a los hijos en la selección de la comida de la semana y en la compra y preparación de la comida es una excelente forma de lograr que participen en la comida en familia. Puede darles autoridad a sus hijos si les permite tomar decisiones sobre las comidas de la semana. Por ejemplo, déjelos elegir las verduras que comerán. Esto les ayudará a ser parte del proceso y hará que la comida en familia sea más interesante para ellos.

Puesto que cada día estamos más ocupados, es importante darnos el tiempo para poder tener comidas en familia sin distracciones.



© istock.com/monkeybusinessimages

## ¿Sabía que...?

**Se ha demostrado que los niños y adolescentes que participan en las comidas en familia tienen un mejor rendimiento escolar y tienen menor riesgo de padecer obesidad y de consumir sustancias nocivas.**

## RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

### Divertidas tortillas de maíz para la familia (12 tortillas)

1. En un tazón mediano, mezcle **1½ tazas de harina de maíz** y **1 cucharadita de sal**. Luego agregue **2 cucharaditas de aceite vegetal** y **1¼ tazas de agua** y revuelva con un tenedor para formar la masa.
2. \* Coloque la masa en una tabla de picar enharinada y amase hasta que la masa esté suave, aprox. 5 min.
3. \* Divida la masa en 12 bolitas.
4. Aplane cada bolita entre dos hojas de papel encerado para hacer tortillas de 15 cm.
5. Caliente una sartén gruesa a fuego alto hasta que esté bien caliente. Pase la tortilla del papel encerado a la sartén y deje que se cocine aprox. 30 seg. Voltéela y deje que se cocine otros 30 seg. Retírela de la sartén y manténgala caliente en una toalla limpia.
6. Repita los pasos 2 al 5 para cada bolita de masa.

\* Buen paso para los niños.

Receta adaptada de la oficina de Extensión de Michigan State University. (2015). *Eating Right Is Simple Recipe Set* [Recetas: Comer bien es sencillo].

**MICHIGAN STATE UNIVERSITY** | Extension



Busque la serie completa en línea en: [msue.msu.edu/healthychoices](http://msue.msu.edu/healthychoices)

# Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

**Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite [www.msue.msu.edu](http://www.msue.msu.edu).**

## BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

**Para encontrar la oficina local de su condado, visite [msue.msu.edu/county](http://msue.msu.edu/county).**

### Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

**MICHIGAN STATE UNIVERSITY** | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR