



Ponga la
mesa para
toda la
familia.
Establezca
las raíces
para toda
la vida.

A la hora de la comida—
se habla, se escucha, se ríe y
se aprende.

Las COMIDAS EN FAMILIA: más que un simple comer juntos

“Cuando yo era pequeña no nos llamaban dos veces a la mesa. Mamá nos enseñó que las comidas en familia eran importantes y que más valía que estuviéramos a la mesa a tiempo. Ahí fue donde se reunía la familia y aprendimos a conocernos mejor.

Yo ahora tengo tres hijos. ¡Siento que mi vida está avanzando a toda velocidad! Pero quiero que mis hijos tengan dulces recuerdos de las comidas en familia, es por eso que encuentro el tiempo para que comamos todos juntos, por lo menos una vez al día.

No ocurre nada extraordinario durante nuestras comidas en familia. Conversamos, nos reímos, limpiamos algo que se derramó, compartimos, sonreímos. Pero yo sé que estos pequeños detalles forman los lazos familiares.

Algunas veces los abuelos, tías y tíos nos acompañan a comer. Yo me siento feliz de que podamos celebrar nuevamente el simple placer de comer en familia. Quiero darle a mis hijos el mismo regalo que mis padres me dieron a mí: una familia cariñosa que se reúne todos los días para comer”.



Ygra con su hija Nabrioska

Los consejos de Ygra para facilitar las comidas en familia:

- Prepare las comidas el domingo para toda la semana. Congélelas y así tendrá las comidas listas para el resto de la semana.
- Pídale a los niños mayores que laven los vegetales. Ellos disfrutarán más cuando los coman si han ayudado a prepararlos.
- Utilice una olla eléctrica de lenta cocción para preparar guisados, sopas y asados. El aroma y una gustosa comida la recibirán al llegar a casa.
- A los niños les encanta ir de picnic, aún en invierno. Extienda un mantel en el suelo (Sugerencia: Incluso la comida del día anterior sabe muy rica cuando la llevamos de picnic.)
- Apague la TV para prestarle más atención a su familia.



Departamento de Servicios de Salud de Arizona

Programas de Nutrición de USDA
150 N. 18th Avenue, Suite 310
Phoenix, AZ 85007
1-800-252-5WIC

www.azwic.gov

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades en el empleo.

TH1M material and concept provided by MA Dept. of Health

