

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## Compartiendo las comidas familiares

Por: Glenda Wentworth, Agente de la Extensión para la Familia y el Consumidor Condado de Eagle

La hora de la comida es más que tan sólo comer. Es un periodo importante en la vida de su hijo/a. La hora de la comida puede ser una hora especial para que todos en su familia se hablen y se escuchen. El compartir la comida en un ambiente social y placentero beneficia a las familias de muchas maneras. Alimenta cuerpo, mente y alma.

La hora de la comida es un evento para que las familias se conecten. Las comidas compartidas les proveen a los miembros familiares un sentimiento de pertenencia. La hora de la comida familiar es una oportunidad para que todos estén juntos.

Las comidas familiares pueden enseñarles a los niños cómo alimentarse saludablemente. Algunos estudios muestran que la gente come más alimentos balanceados cuando come en familia. La familia come también más alimentos variados. Esto es necesario para poder obtener todos los nutrientes que nuestros cuerpos necesitan diariamente.

Hay mayores posibilidades que las familias ingieran comidas nutritivas si todos los familiares comen juntos. Los niños que comen con sus familias, por lo general, consumen menos bocadillos poco saludables. Ellos, frecuentemente, tienen hábitos más saludables que aquellos niños que no comen en familia. Además, aquellos niños comen, generalmente, alimentos tales como verduras, frutas y granos enteros.

Lo mejor es comer a la mesa, porque así es más fácil hablar y compartir ideas. Durante la hora de la comida, apague la TV y no conteste el teléfono. Este es el momento para comunicar pensamientos y crear relaciones interpersonales con su familia. El lograr que la hora de la comida sea placentera puede ser muy problemático. Mantenga las conversaciones simples, no es la hora para recriminar, criticar o quejarse. Enfóquese en lo positivo.

Señores padres de familia, recuerden que este es el momento para mostrarse como un buen modelo. Los niños aprenden observando cómo otros comen. Los adultos deben demostrar buenos modales también.



Anime a todos los miembros familiares a participar tanto en la preparación de alimentos como en el proceso de limpieza. Involucre a la familia con tareas como poner la mesa, despedazar la lechuga para la ensalada, lavar las papas o poner el pan en la canasta. El que el niño ayude en la preparación de la comida hace que él se sienta parte importante de la familia. Los niños comen mejor si ellos han ayudado a preparar la comida de alguna manera.

Haga una prioridad de la hora de la comida. Las comidas familiares no tienen que ser tan elaboradas. Trate de disfrutar al menos una comida familiar juntos cada semana. De ahí, empiece a programar más comidas familiares. Comuníquese a los miembros familiares que la hora de la comida es una ocasión familiar.

## Hablemos:

Cuando los padres hablan con sus niños, aquellos son un modelo mientras comparte sus valores con los pequeños. A la hora de la comida, haga preguntas que puedan apoyar la conversación, como por ejemplo:

- ¿Qué fue lo más interesante que te sucedió hoy?
- ¿Qué debíamos hacer el fin de semana que viene?
- Si pudieras pasar un día como un animal, ¿cuál elegirías ser?
- ¿Qué debemos comer mañana?
- ¿Qué tipos de comida debemos comer para estar saludables?
- ¿Qué comiste a la hora del refrigerio?
- ¿Con quién jugaste hoy? ¿Qué jugaste?
- Cuéntame sobre una historia sobre lo que leíste hoy.
- Empiece una historia divertida. Por ejemplo: “Érase una vez que vivía una niña que quería mucho a los ponis...” Pídales a cada uno que añada algunas oraciones a la historia.



## Receta para la salud:

### Tallarines cremosos con verduras

1 taza de zanahorias, rebanadas  
1 taza de cabecitas de brócoli  
1 taza de calabacitas, rebanadas  
1 taza de ejotes, cortados por la mitad  
225g de tallarines

Salsa:

1 ½ tazas de requesón bajo en grasa (1%)  
2 cucharaditas de albahaca  
½ taza de leche descremada  
¼ taza de perejil

Cueza al vapor zanahorias, calabacitas y ejotes hasta que se suavicen. Ponga todo en un tazón de servicio a enfriar. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete, drene y déjela reposar. Use una licuadora o procesador de alimentos para hacer puré con el requesón. Licúe la leche descremada, albahaca y perejil con el requesón. Combine las verduras y la pasta. Ponga la salsa sobre las verduras y la pasta, mezcle hasta que todo esté cubierto. Sirve a 6.

*Fuente: Que bueno 5 a Day Cookbook, Departamento de Colorado para la Salud Pública y el Ambiente, pág. 16.*