

Extensión

Marzo
de 2015
Newsletter

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

Para más información con-
tacte la oficina de la Extensión
más cercana o visite el sitio de
Web www.ext.colostate.edu

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

Los programas de Extensión
son accesibles sin
discriminación.

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

Creando una experiencia agradable a la hora de la comida

Glenda Wentworth

Agente de Ciencia para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

Es difícil añadir la hora de la comida en familia en nuestras vidas diarias. Una de las barreras más grandes para lograr la hora de comer en familia es lograr una hora específica donde todos puedan estar juntos. Recordemos que las comidas en familia proveen la oportunidad para que los integrantes familiares se reúnan y refuercen sus lazos familiares.

¡La hora de la comida en familia es más que tener algo bueno para comer! Tiene valor porque ayuda a la familia a crear conexiones fuertes. Alimenta el cuerpo, mente y alma. La hora de la comida puede ser una hora donde la familia comparta los alimentos, risas y amor. Las horas de la comida en familia les hacen sentir a los niños que pertenecen al grupo familiar y que son amados. Es posible que ustedes no puedan lograr comer juntos diariamente. Pero fíjese el objetivo de comer al menos cuatro veces a la semana.

Los niños que comen con su familia desarrollan hábitos saludables de alimentación, como comer una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios. Esto también significa que se reducirá el consumo de alimentos con azúcar, sal y grasa sólida extras.

Los niños aprenden viendo. Sea un buen ejemplo. Si usted come frutas y verduras, los niños lo harán también. Si los niños lo ven probar nuevos alimentos, ellos querrán hacer lo mismo.

Muchos niños necesitan que uno les ofrezca nuevos alimentos varias veces antes que ellos los prueben. Trate de ofrecer nuevos alimentos cocinados en diferentes formas. Cuando los niños prueben esos nuevos alimentos, elógielos en lugar de darles bocadillos azucarados.

Aprenda acerca de los papeles de padres y niños. Permita que los niños elijan y se sirvan lo que desean comer de las comidas preparadas por usted. Cuando los niños deciden cuánto comer, empiezan a aprender las porciones correctas que necesitan sus cuerpos. Esto ayudará a disminuir discusiones y argumentos a la hora de comer. Su trabajo es ofrecer opciones saludables.

Finalmente, tranquilícese, relájese y disfruten de la compañía a la hora de comer. Cuando su familia coma en un ambiente relajado, y juntos, todos se benefician. El mejor beneficio es que los niños aprenden a comer saludablemente ahora y para toda la vida.

¿Cómo puede hacer que las comidas en familia sean una prioridad?

- Piense en cuándo su familia puede comer unida durante la semana; planea los días y la hora para comer juntos. Puede ser durante el desayuno, almuerzo, comida o inclusive durante la hora del refrigerio.



- Hágalo simple. Enfóquese en la importancia de estar juntos como familia. Las comidas no tienen por qué ser muy elaboradas.
- Piense en alguna comida fácil pero saludable y en los bocadillos que a su familia le gustan.
- Retire las distracciones apagando el televisor o la computadora. Evite hablar por teléfono o textear.
- Incluya a los niños. Anímelos a ayudar y a preparar, servir y limpiar después de comer. A los niños, generalmente, les interesa más comer los alimentos que ellos ayudan a preparar.

Hablemos:

Haga que las comidas familiares sean placenteras. Evite batallas durante esta hora. Pruebe conversaciones donde su familia disfrute de hablar y estar con los demás. Prepare algunas preguntas para todos respondan, por ejemplo:

- ¿Qué te hizo feliz hoy?
- ¿Qué comiste en el almuerzo?
- ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Por qué?
- Cuéntame sobre algo que aprendiste hoy.
- ¿Qué te hizo reír hoy?
- ¿Cuál es tu comida favorita esta noche? ¿Dónde crees que esta comida fue hecha, cosechada?
- ¿Qué alimento nuevo probaste hoy? ¿Dónde lo comiste? ¿A qué te supo?
- ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?

Receta para la salud:

Sopa de pollo y verduras con col rizada

3 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla (picada)
- ½ taza de zanahorias (picadas)
- ½ taza de apio (picado)
- 1 cucharadita de tomillo (molido)
- 2 dientes de ajo (picado)
- 2 tazas de agua (o consomé de pollo)
- ¾ de taza de tomate (picado)
- 1 taza de pollo, cocido, sin pellejo y en cubos
- ½ taza de arroz entero, cocido
- 1 taza de col rizada (picada, una hoja grande, más o menos)



Indicaciones:

1. Caliente el aceite en una sartén mediana. Añada la cebolla, zanahorias y apio. Sofría las verduras hasta que se suavicen, unos 5-8 minutos.
2. Añada el tomillo y el ajo. Sofría por otro minuto.
3. Añada wáter y consomé, tomates, arroz cocido, pollo y col rizada.
4. Cueza a fuego lento por unos 10 minutos.

Receta de: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/chicken-vegetable-soup-kale>