

## Extensión

Febrero  
de 2016  
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](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en  
Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero pu-  
eden 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 Extension  
son accesibles sin  
discriminación.

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

## Compartiendo la comida familiar

Glenda Wentworth

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

¡Comidas familiares! ¿Puede usted recordar una de sus comidas favoritas con su familia? ¿Cuáles son algunas de las comidas que usted disfrutó en compañía de ellos? Tan solo pensar en ello, a cualquiera hace recordar el sabor y aroma de esas comidas favoritas.

¿El sentarse con la familia a la mesa realmente puede hacer la diferencia? Podría ser difícil encontrar el tiempo para comer juntos, pero piense en la importancia del evento. El compartir la comida con la familia es la ocasión perfecta para comunicarse con cada uno de ellos, promueve una alimentación saludable y una oportunidad para olvidarse de los problemas del día. Las comidas familiares regulares pueden generar sentimientos de acercamiento, comodidad y estabilidad para los niños.

El comer regularmente con la familia puede crear experiencias significativas en los niños. Estos eventos son una oportunidad para unir a los miembros de la familia a través de la comida e historias. Durante este evento, los niños pueden aprender de los valores familiares, acerca de qué es importante para la familia y desarrollar un sentimiento de pertenencia. Es una poderosa tradición que tiene una gran influencia en los niños.

Algunos investigadores han encontrado que los niños que participan en comidas familiares tienen mayores posibilidades de:

- Comer más alimentos saludables
- Tener un peso saludable
- Tener una alta autoestima
- Tener un sentimiento más alto de resistencia (la habilidad de superar experiencias negativas)
- Tener mejores calificaciones escolares
- Tener mejor asistencia escolar
- Mejorar su salud mental
- Tener un menor riesgo de abuso de drogas y alcohol
- Tener un menor riesgo de embarazo temprano
- Tener un menor riesgo de tener depresión

Cuando las familias comen juntas al menos 3 veces a la semana, se notan beneficios positivos en los niños. Una comida familiar puede ser cualquier comida: cena, desayuno, almuerzo, o un bocadillo por la noche que permite a la familia reunirse regularmente.

Mantenga cualquier distracción exterior al mínimo durante estas ocasiones. Esto quiere decir apagar la televisión y guardar los aparatos electrónicos durante las comidas. Relájese y disfrute de las comidas y de la compañía de los demás.



## Hablemos

Diversión y conversación creativa debe ser el punto esencial durante la comida en familia. Este es el momento para que los niños compartan un ambiente sin prejuicios, sabiendo que los adultos escucharán sus ideas. Este no es el momento de criticar o discutir situaciones disciplinarias. El mantener la conversación divertida logrará que los miembros familiares deseen participar durante las horas de la comida. El uso de preguntas abiertas ayuda a los niños a pensar de manera más creativa y a aprender a resolver problemas. Además, les da a todos la oportunidad de participar en la conversación. Algunos ejemplos de preguntas abiertas son: “Si pudieras tener un deseo, ¿qué pedirías?” o “Si pudieras ser un animal, ¿qué animal te gustaría ser?”

## Receta para la salud: Sopa de pollo estimo mexicano

### Ingredientes:

2 latas (15 onzas) de jitomates picados (estilo mexicano)  
1 lata (15 onzas) de frijoles negros (escurridos y lavados) (Una taza de frijoles bayos cocidos secos o de garbanzo) pueden ser sustituidos por productos enlatados, si se desea  
2 tazas de maíz congelado ó 1 lata (15 onzas) de maíz (escurrido y lavado)  
1 lata (14,5 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio ó 2 tazas de caldo de pollo hecho en casa  
2 dientes de ajo, picado ó ½ cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de chile en polvo  
1 cucharadita de comino en polvo (opcional)  
¼ de cucharadita de pimienta negra en polvo  
1 libra de pechuga de pollo sin hueso ni pellejo  
Ingredientes opcionales: totopos de tortilla, cilantro picado, aguacate en rodajas o picado, crema agria baja en grasa, queso rallado



### Instrucciones:

1. Añada los jitomates, frijoles, maíz, caldo, ajo, chile en polvo, comino (si se desea) y pimienta en una sartén grande.
2. Retire y deshágase de cualquier cantidad de grasa en el pollo. Corte el pollo en pedazos grandes y añádalo a la sartén. Hágalo hervir, reduzca la temperatura y hierva a fuego lento (cubierto) por unos 20 minutos, o hasta que el pollo se suavice.
3. Retire el pollo y colóquelo en un plato. Use tenedores para deshebrar el pollo. Regrese el pollo deshebrado al caldo.
4. Sirva con cualquiera de los ingredientes opcionales.

Receta y foto de: [http://www.extension.iastate.edu/food\\_savings/recipes/mexican-chicken-soup](http://www.extension.iastate.edu/food_savings/recipes/mexican-chicken-soup)