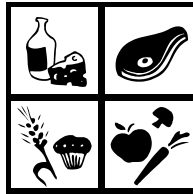


LA IMPORTANCIA DE LA COMIDA FAMILIAR

¿Cuántas veces por semana comparte usted una comida con su familia? ¿Sabía usted que se ha demostrado que comer regularmente en familia beneficia el crecimiento y el futuro comportamiento de sus niños?

Con el ritmo acelerado de hoy en día, las comidas familiares están siendo reemplazadas por comer a las carreras y pasar a comprar comidas rápidas desde el carro. Sin embargo, sigue siendo posible hacer tiempo para una comida familiar y obtener los beneficios que ofrece. Los primeros 5 años de la vida de un niño son etapas fundamentales del desarrollo. La manera en que alimentamos a nuestros hijos puede tener un impacto para ellos ahora y por el resto de sus vidas. La comida familiar es una manera excelente de apoyar el desarrollo positivo de los niños.

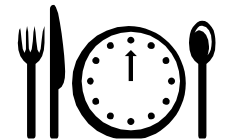


¿CÓMO SE BENEFICAN LOS NIÑOS DE ELLA?

- Comen una mayor variedad de alimentos más nutritivos.
- Tienen una mayor probabilidad de comer suficientes frutas y vegetales.
- Aprenden hábitos de alimentación positivos.
- Aprenden a comportarse en la mesa, a cooperar y otros comportamientos positivos de los adultos.
- Aprenden conceptos sobre la seguridad de los alimentos, tales como lavarse las manos antes de comer.
- Adquieren destrezas verbales y expanden su vocabulario.
- Adquieren un mayor sentido de seguridad y de pertenecer a la familia.
- Aprenden sobre la preparación de los alimentos al participar en preparar la comida.

PAUTAS SENCILLAS PARA LA COMIDA FAMILIAR:

- Fije los días y las horas de las comidas por adelantado con todos los miembros de la familia.
- Comparta las tareas para la preparación de la comida: hasta los niños pequeños pueden ayudar con tareas sencillas.
- Ofrezca una variedad de alimentos nutritivos y pruebe cosas nuevas.
- Apague los televisores y radios y deje que el contestador conteste el teléfono.
- Hable sobre temas positivos en la mesa.
- Haga que las comidas duren al menos 20 a 30 minutos. Ello ayuda a los adultos a no comer en exceso y permite que los niños pequeños terminen sin que los apresuren.
- Sea paciente con los niños pequeños: desparraman comida y todavía están aprendiendo el arte de comer.
- Sea un modelo de conducta positivo para los niños. Si lo ven hacer algo, seguramente lo harán también.



CONSEJOS ÚTILES SI TIENE POCO TIEMPO

- Traiga a su casa comidas ya preparadas saludables: pollo asado, ensalada ya cortada, bolillos de pan integral, fruta fresca.
- Si prepara la comida en su casa, haga suficiente para que le queden restos para comer el día siguiente.
- No limite la comida familiar a la cena: el desayuno también es importante.
- Si come afuera, encuentre un restaurante apropiado para los niños, trate de sentarse en un lugar relativamente tranquilo y elija las comidas sanas y nutritivas en el menú.
- Las meriendas en el campo de béisbol o la cafetería de la oficina también pueden ser buenos lugares para una comida familiar.



¡Visítenos e la red!
<http://ceplacer.ucdavis.edu>

Para obtener más información sobre este tema, sobre otros temas de nutrición relativos a los niños de 0 a 5 años de edad, o sobre el programa **Nutrition B.E.S.T.**, póngase en contacto con:

University of California
Cooperative Extension
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603

Teléfono: (530) 889-7350
Fax: (530) 889-7397
Correo electrónico: ceplacer@ucdavis.edu



Socios del programa
UC Cooperative Extension
WIC (Women, Infants, & Children - Mujeres, Bebés y Niños)
Head Start-Placer Community Action Council
Community Resources Council, Inc.



UNIVERSITY of CALIFORNIA
**Agriculture &
Natural Resources**

La Universidad de California prohíbe la discriminación contra o el acoso de cualquier persona por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, discapacidad física o mental, problema médico (relativo al cáncer o a características genéticas), ancestro, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano cubierta (veterano especial discapacitado, veterano de la era de Vietnam o cualquier otro veterano que sirvió en servicio activo durante una guerra o en una campaña o expedición para la que se le autorizó una placa de campaña). La política de la Universidad tiene por objetivo cumplir con las disposiciones de las leyes federales y estatales respectivas. Las indagaciones sobre la norma de no discriminación de la Universidad se pueden dirigir a Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Dr., 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550; (510) 987-0096.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Universidad de California,
con la cooperación de los Condados de Placer y Nevada.



LAS COMIDAS FAMILIARES: VUELVA A PENSAR EN ELLAS



*Programa para familias
con niños pequeños*

Coalición de nutrición
Financiado en parte por la
Comisión de Niños y Familias del
Condado de Placer