



## Comidas en familia

No deje que un día ocupado en el trabajo le prevenga comer junto a su familia. ¡Hagamos que las comidas familiares estén nuevamente de moda! Puede hacer una comida saludable para compartir en familia sin tomar mucho tiempo para preparar. Comer en familia puede ser una forma grandiosa de conectarse con sus hijos. Le enseñamos 3 pasos para crear unas comidas en familia divertidas y refrescantes.

### ¡Planee!

Busque en su calendario un día de la semana que pueda elegir para la comida en familia. ¡No tiene que ser la cena- desayuno, almuerzo, y hasta una merienda también cuentan!

### ¡Prepare!

¿Tiene las cosas necesarias para la cena? ¡Qué tal si incluye a los niños! El hacer que lo niños ayuden a preparar las comidas puede ser divertido. Déjelos que arreglen la mesa, mezclen la ensalada en el tazón o que sean su probadores de la comida antes de servirla.

### ¡Coma!

Espere que todos estén sentados antes de comenzar a comer. Esto puede ser una oportunidad para que toda la familia coma al mismo tiempo. Use este tiempo para hablar con sus hijos y preguntarles sobre su día. Las comidas en familia les da a los padres la oportunidad de ser los modelos a seguir en el comer saludablemente. ¡Planee en tener una comida en familia cada semana!

### ¡Tome acción!

Incluya a su hijo a la hora de comer. ¡Vea cuantas ideas puede intentar esta semana!

- Deje que su hijo escoja una fruta o un vegetal para comer en la cena una noche.
- Deje que su hijo le cuente cómo le fue en el día.
- Dele a su hijo un “deber” especial en la cocina como arreglar la mesa, lavar las frutas y verduras o mezclar los ingredientes.



## Receta

### Ensalada sorteada de manzana con arándano rojo (cranberries)

Porciones: 6

#### Ingredientes:

- 1 lechuga entera grande, lavada y cortada
- 1 manzana mediana, lavada y cortada en trocitos
- 1/3 taza de nuez de castilla (walnut) (opcional)
- 3/4 taza de arándano rojo seco (cranberries)
- 1/4 taza de cebolletas verdes, lavadas y cortadas
- 1/2 taza de aderezo vinagreta baja en grasa

#### Direcciones:

1. Combine la lechuga, manzana, nueces (opcional), arándanos rojos (cranberries), y las cebollas en un tazón.
2. Añada el aderezo; mezcle hasta cubrir todo.
3. ¡Sirva!



visite nuestro blog: [www.eatsmartmd.blogspot.com](http://www.eatsmartmd.blogspot.com) (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION

