

Septiembre  
2023**COME MEJOR POR MENOS** EatGatherGo.org**Este es el Mes para “Comer en Familia”, ¡Anímate a Empezar!**

Septiembre es el mes Nacional de las Comidas Familiares. ¡Qué mejor momento para empezar a comer junto con tu familia o amigos al menos una vez al día! Entre los beneficios están menos depresión y ansiedad, menor abuso de sustancias, de problemas alimentarios, de embarazo adolescente, mejores notas en la escuela, una tasa más alta de resiliencia y mayor autoestima.

Las comidas en familia también suelen ser más nutritivas, tener menos grasa, azúcar y sal, y más frutas, verduras y proteínas.

¡Aquí hay algunas ideas para ayudarte a comer en familia!

**Cocinen juntos.**

Tus niños pueden:

- Enjuagar las frutas y verduras.
- Añadir los ingredientes.
- Ayudar a poner la mesa.
- Levantar los platos y limpiar la mesa.
- Escoger las frutas y vegetales que se van a servir.

**Coman juntos y disfruten de las comidas familiares.**

- Concéntrense en la comida y en la compañía.
- Apaguen el televisor.
- No respondan llamadas telefónicas ni mensajes de texto.
- Hagan que la comida sea un momento sin estrés.
- Animen a los niños a probar nuevos alimentos, pero que no sea una obligación.
- Compartan tradiciones familiares a la hora de la comida o inventen alguna nueva.

**Nuggets Crocantes de Pollo****Ingredientes**

- 1 libra de pechugas de pollo sin piel ni hueso, cortadas en cubos de una pulgada
- ½ taza de salsa barbacoa
- 3 tazas de cereal en copos (flakes)

**Preparación**

1. Precalienta el horno a 375 grados.
2. Mezcla el pollo con la salsa barbacoa en un cuenco.
3. Pon los cereales en una bolsa plástica grande y aplástalos para romperlos en pedacitos.
4. Coloca los trozos de pollo en la bolsa, ciérrala bien y sacúdela para que el pollo se cubra.
5. Rocía una bandeja para horno con aerosol para cocinar. Distribuye el pollo sobre la bandeja.
6. Hornea hasta que esté crocante y dorado por 20 a 25 minutos. Chequea que por dentro el pollo ya no esté rosado.
7. Refrigerera lo que quede dentro de las 2 horas.

**Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchas ideas, ejercicios, comida para probar y recursos. Anótate hoy en <https://www.eatgathergo.org/programs>.**

