

Septiembre  
2024

# COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

## Los Beneficios de Comer con la Familia o Con Amigos

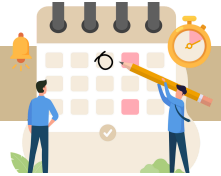
Algo especial sucede cuando compartimos una comida con las personas que amamos. Los estudios demuestran que comer juntos puede mejorar nuestra salud física y mental, y fortalecer nuestras relaciones.

Si hay niños y adolescentes alrededor de la mesa, los efectos son aún mayores. Tienden a comer más frutas y verduras, obtienen mejores calificaciones en la escuela y tienen menos probabilidades de ser víctimas de la obesidad, el abuso de drogas y el embarazo adolescente.

¡Llama a tu familia a la mesa durante el Mes Nacional de las Comidas Familiares y aún después!

### Planifica con anticipación

Programa un horario específico para las comidas, haz un menú y asigna a todos tareas apropiadas para su edad. Cocinar y limpiar debe ser una tarea compartida.



### Prohíbe los aparatos electrónicos en la mesa

Los teléfonos y las tabletas distraen durante la conversación y la comida, e impiden que las personas se conecten entre sí.

### Platica sobre temas ligeros

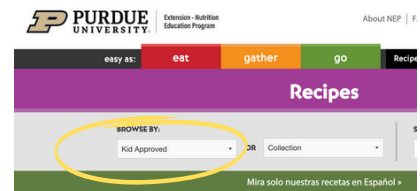
Mantén el ambiente agradable y no uses este momento para disciplinar. Evita las críticas y deja las emociones negativas para otro momento. Intenta contar historias divertidas, compartir la historia familiar y hacer preguntas.



## Consejos para la Cena Familiar

No tiene que ser perfecta para ser la mejor parte de tu día. Aquí hay algunos recursos para hacer que tu comida familiar sea especial.

### Recetas



Showing recipes that are Kid Approved



¿Necesitas ideas para comidas? Encuentra recetas para niños en EatGatherGo.org. Simplemente selecciona "Aprobado por niños".

### Cómo Empezar una Conversación



¿No sabes de qué hablar? Encuentra temas para iniciar conversaciones en [thefamilydinnerproject.org/conversation/](http://thefamilydinnerproject.org/conversation/).

Nuestras clases on gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Insíbete hoy aquí: [www.eatgathergo.org/programs](http://www.eatgathergo.org/programs).



@PurdueNEP

Purdue Extension  
Nutrition Education Program

Purdunenep

Resources: [thefamilydinnerproject.org](http://thefamilydinnerproject.org)

Purdue University es una institución que ofrece Igualdad de Acceso e Igualdad de Oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) de USDA y el Programa Extendido de Educación sobre Alimentos y Nutrición de USDA - [fnp@purdue.edu](mailto:fnp@purdue.edu)