

COME MEJOR POR MENOS

¡Hora de cenar! Este mes invita a familiares y amigos a la mesa

Para muchos, agosto es un momento ideal para retomar la rutina. ¡Qué momento tan especial para reunir comida, diversión y conversación en las comidas familiares!



¿Por qué comer juntos?

Las investigaciones demuestran que comer con otras personas beneficia a todos. Es una forma sencilla, accesible y muy eficaz de mejorar la salud y aumentar la felicidad.

Comer juntos tiene un impacto especialmente importante en el bienestar de los adolescentes y los adultos jóvenes. Los estudios indican que tienen mejores calificaciones en sus estudios, mayor resiliencia y autoestima, y menores tasas de abuso de sustancias, embarazo adolescente, trastornos alimentarios y depresión.

Consejos para una comida exitosa

- Deja que cada miembro de la familia elija una receta que le guste y la añada al plan semanal de comidas. Diviértanse probando nuevos ingredientes.
- Sirvan al menos un plato que le guste a la familia en cada comida.
- Durante la cena, jueguen a un juego divertido como "¿Qué prefieres?" o "Camarero, camarero". Encuentra estos juegos y otros más en www.thefamilydinnerproject.org/fun/



Para que sea especial no necesita ser difícil. Esta receta es fácil y divertida.

Mi Pizza Personal

Ingredientes

- 1/2 panecillo redondo tipo muffin
- 1 1/2 cucharadas de salsa para espaguetis o pizza
- 1 cucharada de queso rallado
- 4 cucharadas de verduras, frutas o carne cocida picadas

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C.
 2. Tuesta ligeramente el pan.
 3. Unta con salsa para espaguetis o salsa para pizza. Añade el queso y los ingredientes para pizza que prefieras.
 4. Hornea de 5 a 7 minutos hasta que el panecillo esté ligeramente dorado y el queso se haya derretido.
 5. Deja enfriar un poco antes de consumir.
- Refrigera las sobras en un plazo de 2 horas.

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.

Resources: <https://thefamilydinnerproject.org>
<https://eatgathergo.org/recipe/my-personal-pizza/>



@PurdueNEP



La Universidad Purdue ofrece igualdad de oportunidades y acceso. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP) del USDA. Si necesita alguna asistencia especial para concurrir a nuestros programas o necesita un intérprete o traductor, comuníquese con el Programa de Educación Nutricional en fnp@purdue.edu.