

LOS BENEFICIOS DE COMER JUNTOS

LAS INVESTIGACIONES MUESTRAN QUE CUANDO LOS NIÑOS COMPARTEN LAS COMIDAS CON OTROS, HAY MUCHOS BENEFICIOS:

ES BUENO PARA EL CEREBRO

Niños pequeños	Niños en edad escolar	Adolescentes
EXPOSICIÓN A UN VOCABULARIO MÁS AMPLIO DURANTE LAS CONVERSACIONES A LA HORA DE COMER EN COMPARACIÓN CON LA LECTURA DE LIBROS DE CUENTOS.	UN PREDICTOR DE ALTOS PUNTAJES DE RENDIMIENTO EN COMPARACIÓN CON EL TIEMPO DEDICADO A LAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS O PRACTICANDO DEPORTES.	EL DOBLE DE PROBABILIDADES DE OBTENER UNA A EN LA ESCUELA SI SE COMEN DE 5 A 7 COMIDAS POR SEMANA CON LA FAMILIA EN COMPARACIÓN CON SOLO 2 COMIDAS POR SEMANA.

A+

BUENO PARA EL CUERPO

Niños pequeños y en edad escolar	Adolescentes
TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE CONSUMIR UNA DIETA MÁS NUTRITIVA Y MENOS PROBABILIDADES DE TENER SOBREPESO MÁS ADELANTE EN LA VIDA.	MÁS PROPENSOS A COMER DE MANERA SALUDABLE CUANDO VIVEN SOLOS.

BUENO PARA LA MENTE

Niños:	Adolescentes
SE TRADUCE EN UNA MAYOR AUTOESTIMA.	MEJOR VISIÓN DEL FUTURO Y MENOS DEPRESIÓN Y CONDUCTAS ADOLESCENTES DE RIESGO.

BONO ADICIONAL

LOS ADULTOS TAMBIÉN SE BENEFICIAN DE COMER CON OTROS:

- UNA DIETA MÁS NUTRITIVA
- MAYOR AUTO-ESTIMA
- MENOR RIESGO DE DEPRESIÓN



FACTORES AMBIENTALES

EL AMBIENTE PARA COMER DEBE SER POSITIVO, DIVERTIDO Y SIN PROBLEMAS. COMPARTIR UNA HISTORIA O UN CHISTE ES UNA FORMA DE MANTENER UNA CONVERSACIÓN POSITIVA Y ENRIQUECEDORA PARA TODOS LOS QUE ESTÁN EN LA MESA.



In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Program information may be made available in languages other than English. Persons with disabilities who require alternative means of communication to obtain program information (e.g., Braille, large print, audiotape, American Sign Language), should contact the responsible state or local agency that administers the program or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. To file a program discrimination complaint, a Complainant should complete a Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form which can be obtained online at: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, from any USDA office, by calling (866) 632-9992, or by writing a letter addressed to USDA. The letter must contain the complainant's name, address, telephone number, and a written description of the alleged discriminatory action in sufficient detail to inform the Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) about the nature and date of an alleged civil rights violation. The completed AD-3027 form or letter must be submitted to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; or (2) fax: (833) 256-1665 or (202) 690-7442; (3) or email: program.intake@usda.gov.

COMIENDO JUNTOS

COMER CON LOS NIÑOS ES UNA EXCELENTE OPORTUNIDAD PARA FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE. CUANDO LOS NIÑOS OBSERVAN A OTROS COMIENDO ALIMENTOS SALUDABLES, ES MÁS PROBABLE QUE ELLOS TAMBIÉN COMAN ALIMENTOS SALUDABLES.

EVITE HABLAR DE MANERA NEGATIVA ACERCA DE LA COMIDA

LOS NIÑOS SE DEJAN INFLUENCIAR FÁCILMENTE POR LO QUE ESCUCHAN DE LOS ADULTOS SOBRE LA COMIDA Y LAS DIETAS. EVITE HACER COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE LA COMIDA, LAS DIETAS, EL PESO O EL TAMAÑO CORPORAL DURANTE LAS COMIDAS O LAS BOTANAS. SI HAY ADOLESCENTES U OTROS ADULTOS A LA HORA DE LAS COMIDAS O EL ALMUERZO, PÍDALES QUE SE ABSTENGAN DE ESTE TIPO DE CONVERSACIÓN.

ENCUENTRE FAMILIARIDAD AL PROBAR NUEVOS ALIMENTOS

ADOpte Nuevos Alimentos, Texturas y Sabores combinando sabores familiares que los niños disfrutan con un alimento nuevo que nunca hayan comido.

EJEMPLOS:

NUEVA COMIDA: CHIRIVÍAS

SABOR FAMILIAR: ADEREZO RANCH

PRUEBE: CHIRIVÍAS AL HORNO CON RANCH



NUEVA COMIDA: GARBANZOS

SABOR FAMILIAR: CHOCOLATE

PRUEBE: HUMMUS DE CHOCOLATE HUMMUS CON GALLETAS DULCES



EVITE HABLAR DE MANERA NEGATIVA ACERCA DE LA COMIDA

LOS NIÑOS SE DEJAN INFLUENCIAR FÁCILMENTE POR LO QUE ESCUCHAN DE LOS ADULTOS SOBRE LA COMIDA Y LAS DIETAS. EVITE HACER COMENTARIOS NEGATIVOS SOBRE LA COMIDA, LAS DIETAS, EL PESO O EL TAMAÑO CORPORAL DURANTE LAS COMIDAS O LAS BOTANAS. SI HAY ADOLESCENTES U OTROS ADULTOS A LA HORA DE LAS COMIDAS O EL ALMUERZO, PÍDALES QUE SE ABSTENGAN DE ESTE TIPO DE CONVERSACIÓN.



PREPARE COMIDAS SALUDABLES JUNTOS

SI ESTÁ CUIDANDO A NIÑOS DE DIFERENTES GRUPOS DE EDADES, INVOLUCRAR A TODOS EN LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS ES UNA EXCELENTE MANERA DE FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



EJEMPLO: PIZZA DE VEGETALES

NIÑOS PEQUEÑOS: AGREGUEN LA SALSA DE PIZZA SOBRE LA MASA (CON AYUDA).

EDAD PREESCOLAR: AÑADAN EL QUESO Y LOS VEGETALES A LA PIZZA.

DE 6-12 AÑOS DE EDAD: MEZCLEN LOS INGREDIENTES DE LA MASA EN UN TAZÓN, EXTIENDA LA MASA SOBRE UNA SUPERFICIE PLANA.

12+ AÑOS DE EDAD: LAVEN Y CORTEN LOS VEGETALES.

ADULTOS: COLOQUEN LA CHAROLA PARA LA PIZZA EN EL HORNO, RETÍRENLA DEL HORNO Y CORTEN LA PIZZA CALIENTE.



In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Program information may be made available in languages other than English. Persons with disabilities who require alternative means of communication to obtain program information (e.g., Braille, large print, audiotope, American Sign Language), should contact the responsible state or local agency that administers the program or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. To file a program discrimination complaint, a Complainant should complete a Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form which can be obtained online at: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, from any USDA office, by calling (866) 632-9992, or by writing a letter addressed to USDA. The letter must contain the complainant's name, address, telephone number, and a written description of the alleged discriminatory action in sufficient detail to inform the Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) about the nature and date of an alleged civil rights violation. The completed AD-3027 form or letter must be submitted to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; or (2) fax: (833) 256-1665 or (202) 690-7442; (3) or email: program.intake@usda.gov.

