

# **Cultivando Familias Saludables**

## **Módulo 6: Comidas de Estilo Familiar**

¿En qué piensa usted  
cuando escucha las palabras  
“comidas familiares”?

# Los Beneficios de Comidas Familiares

- Más de 3 veces por semana
  - Independencia y confianza
  - Logros escolares
  - Destrezas sociales
  - Menor influencia de amigos



# Los Beneficios de Comidas Familiares

- Modales
- Menos involucramiento en drogas y alcohol
- Acercamiento familiar
- Más saludables
- Menos obesidad



# Resolver el problema: ¿Qué le impedirá a mi familia el poder disfrutar tiempos de comidas o meriendas familiares?



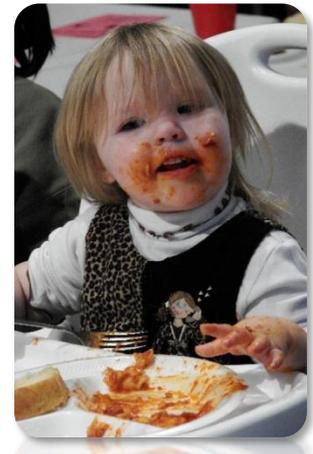
# Los Lineamientos Básicos para las Comidas Familiares

- 3 veces a la semana
- Comida o merienda
- No televisión, ni teléfono
- Sólo requiere 2 personas



# Los Infantes, los Niños y las Comidas Familiares

- Cuando los infantes ya pueden agarrar algo están mejor en sillas altas con bocaditos o juguetes pequeños para jugar.
- La comida en familia puede ser estresante para los niños.
- El 40 % de los niños tienden a ser problemáticos al comer.
- ¿Cuál es su meta para las comidas en familia?



# Creando Comidas Familiares Alegres

- Evite conversaciones negativas.
- Hágalas algo especial.
- Jueguen juegos.
- Tengan conversaciones alegres.



# Haciendo Comidas Familiares Fáciles

- ¡Planee con tiempo!
- Hágalas simples.
- Haga que los miembros de su familia preparen la comida con usted.
- Tengan una merienda en vez de una comida.
- **Recuerde: ¡Hágalas alegres y las conversaciones que sean amigables!**





# Flores para Decorar la Mesa

## Instrucciones

- Abra las servilletas y póngalas una sobre la otra.
- Dóblelas como abanico o acordeón y continúe hasta que todas sean enrolladas.
- Amarre el centro con la tira enrollada o el limpiador.
- Corte las puntas en semicírculos y puntas.
- Comience a doblar cada hoja con cuidado como pétalos.
- Fórmelas como flores y después pegue el palo de bambú con cinta.

**¡Eso es todo lo que hay que hacer!**

# M.E.A.L.

("MEAL" es UNA COMIDA en inglés)

- **Mantenga** a todos sentados juntos.
- **Espera** que todo aparato electrónico (radio, televisión, celular) esté apagado.
- **Asegúrese** que todos hablen y no critiquen.
- **Les dé** un tiempo a todos de compartir y reír.

