



Ponga la  
mesa para  
toda la  
familia.  
Establezca  
las raíces  
para toda  
la vida.

A la hora de la comida—  
se habla, se escucha, se ríe y  
se aprende.

# Las COMIDAS EN FAMILIA: más que un simple comer juntos

“Cuando yo era pequeña no nos llamaban dos veces a la mesa. Mamá nos enseñó que las comidas en familia eran importantes y que más valía que estuviéramos a la mesa a tiempo. Ahí fue donde se reunía la familia y aprendimos a conocernos mejor.

Yo ahora tengo tres hijos. ¡Siento que mi vida está avanzando a toda velocidad! Pero quiero que mis hijos tengan dulces recuerdos de las comidas en familia, es por eso que encuentro el tiempo para que comamos todos juntos, por lo menos una vez al día.

No ocurre nada importante durante nuestras comidas en familia. Conversamos, nos reímos, limpiamos algo que se derramó, compartimos, sonreímos. Pero yo sé que estos pequeños detalles forman los lazos familiares.

Algunas veces los abuelos, tías y tíos nos acompañan a comer. Yo me siento feliz de que podamos celebrar nuevamente el simple placer de comer en familia. Quiero darle a mis hijos el mismo regalo que mis padres me dieron a mí: una familia cariñosa que se reúne junta todos los días.”



Ygra con su hija Nabrioska

## Los consejos de Ygra para facilitar las comidas en familia:

- Prepare las comidas el domingo para toda la semana. Congélelas y así tendrá las comidas listas para el resto de la semana.
- Pídale a los niños mayores que laven los vegetales. Ellos disfrutarán más cuando los coman si han ayudado a prepararlos.
- Utilice una olla eléctrica de lenta cocción para preparar guisados, sopas y asados. El aroma y una gustosa comida la recibirán al llegar a casa.
- A los niños les encanta ir de picnic, aún en invierno. Extienda un mantel en el suelo (Sugerencia: Incluso la comida del día anterior sabe muy rica cuando la llevamos de picnic.)
- Apague la TV para prestarle más atención a su familia.



Programa de Nutrición WIC  
1-800-WIC-1007  
División de Nutrición  
Departamento de Salud Pública de MA  
TDD/TTY: 617.624.5992

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a la raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad, incapacidad, creencias políticas, orientación sexual, o estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición se aplican a todos los programas). Las personas con incapacidades que necesitan medios alternativos para obtener información sobre los programas (Braille, letra imprenta más grande, cintas grabadas) deben llamar al Centro TARGET de la USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). \*La USDA ofrece igualdad de oportunidad en el empleo y los servicios.\*