

# Hora de Comer en Familia

Hay muchos beneficios al tomarse un tiempo para las comidas familiares:



**Establezca relaciones.** Comer juntos ayuda a establecer una relación cercana con padres e hijos.

Les da a todos los familiares la oportunidad de aprender

más unos de otros. Los padres deben hablar con sus hijos durante las comidas. Este puede ser un momento divertido y es importante que los niños reciban atención. Apague la televisión, los teléfonos y otras pantallas a la hora de comer. En un día agradable, prepare comida para un picnic y disfrute de su comida familiar en un parque cercano.

**Consuma alimentos más saludables y ahorre dinero.** Las comidas preparadas en casa suelen ser más saludables y menos costosas que las comidas que se comen fuera de casa. Planifique comidas saludables antes de que comience la semana. Incluya platos rápidos y fáciles o sobras para las noches ocupadas. A lo largo de la semana, incluya una variedad de alimentos que incluyan frutas; vegetales; cereales integrales; alimentos con proteínas como carnes magras, aves o frijoles; y productos lácteos como leche, queso y yogur o productos de soja como leche de soja y tofu.

**Aprenda los tamaños de las porciones.** Enseñe a los niños a tomar pequeñas cantidades al principio durante las comidas. Dígalos que pueden comer más si todavía tienen hambre. Deje que los niños decidan cuánto comer.

**Desarrolle competencias culinarias.** Haga que todos participen en la preparación de una comida. Deje que los niños ayuden a preparar las comidas. Los niños más pequeños pueden mezclar ingredientes, lavar productos o poner la mesa, mientras que los niños mayores pueden ayudar a medir los ingredientes. Todos pueden ayudar a limpiar.

**Practique competencias sociales y competencias para comer.** Comer juntos en familia les da a los niños la oportunidad de aprender y practicar sus competencias sociales, modales en la mesa y competencias de conversación. Los padres y los familiares mayores deben ser modelos de alimentación saludable. Esto puede ayudar a los niños pequeños a aprender qué hacer. Además, hable sobre el color, la sensación y el sabor de los alimentos. Hará que los alimentos sean más atractivos para los niños más pequeños.

**Pruebe nuevos alimentos.** Ofrezca a los niños alimentos nuevos, pero no los obligue a comerlos. Es más probable que los niños disfruten de un alimento y aprendan a ser independientes cuando es su elección. Recuerde que los niños necesitan muchas oportunidades de probar alimentos nuevos para “acostumbrarse a ellos.”

**Abajo se ofrecen algunas rutinas y consejos para las comidas familiares con bebés y niños pequeños:**

- Para los bebés que solo son amamantados, espere hasta aproximadamente los 6 meses para comenzar a darles los alimentos sólidos. Para otros bebés, puede comenzar a darles alimentos sólidos entre los 4 y 6 meses de edad.
- Lávele las manos a su bebé y a su niño antes de la hora de comer.
- Ponga a su bebé en una silla alta y asegure la correa. A medida que los niños crecen, se los puede poner en un asiento elevado. Observe a los niños mientras comen para asegurarse de que estén seguros.
- Oriente a su bebé o niño hacia usted u otros familiares en la mesa.
- Cuando los bebés comienzan a comer alimentos, puede alimentarlos con una cuchara o pueden usar los dedos. A los 12 meses de edad, mejorarán rápidamente en el uso de cucharas, tenedores y tazas.
- Los indicadores del desarrollo de los niños están relacionados con su capacidad para comer. Los padres pueden descargar la aplicación Milestone Tracker de los CDC, que los ayuda a hacer un seguimiento de los indicadores de un niño y descubrir qué hacer si les preocupa cómo se está desarrollando su hijo. Visite [cdc.gov/MilestoneTracker](https://www.cdc.gov/MilestoneTracker) para obtener más información.



**¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!**

Visite [WIChealth.org](https://www.WIChealth.org). Regístrese y complete su perfil con su Id. familiar (Family ID) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Empezar** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Cocina Saludable** para obtener nuevas recetas.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Florida Department of Health  
WIC Program  
[FloridaWIC.org](https://www.FloridaWIC.org)

