

Adoptemos hábitos sanos en familia

La familia es el mejor entorno para aprender hábitos de alimentación saludable y normas de comportamiento en la mesa. Esto les ayudará a mantener una buena salud física y emocional con la comida, además les permite compartir tiempo en familia y mejorar las habilidades relacionales con los demás.

Para conseguir una dieta balanceada debemos priorizar aquellos alimentos que proveen nutrientes y vitaminas positivas al organismo; es importante que en nuestra casa siempre haya frutas y verduras frescas, **¡Si queremos crear el gusto por estos alimentos, necesitamos que la familia esté en contacto con ellos!**

Una buena estrategia es planear los platos del día siguiente para asegurarnos de incluir alimentos diferentes, probar nuevas recetas y hacer que la familia disfrute del hábito de comer saludable.

Cuiden su relación con la comida:

- **Coman en familia al menos una vez al día:** preparen la mesa con cubiertos, platos y servilletas; conviene que cada persona tenga su propio sitio en la mesa. ¡Apaguen los celulares y la televisión! Esta es la oportunidad de compartir experiencias del día.
- **Coman despacio y sin prisa:** esto es fundamental para controlar la ansiedad y el estrés asociados a la alimentación. Enseña a masticar y saborear los alimentos, para conectar a la familia a través del placer de comer y evitar problemas de sobrepeso y mala digestión.
- **Establezcan horarios:** comer a horas protege el metabolismo de la familia, evita que lleguemos con ansiedad a las comidas y ayuda a los niñ@s y adolescentes a organizar sus rutinas diarias. ¡Procuren tener un lugar fijo para comer, como el comedor familiar!



Recuerda

- Disminuir las harinas
- Aumentar las carnes
- Incluir frutas y verduras
- No gritar ni discutir en la mesa