

Consumer and Family Sciences

Department of Foods and Nutrition



Hoja de datos sobre la nutrición

Haga que la hora de las comidas sea la hora de la familia

Esta publicación fue escrita por una estudiante del curso 530 de Foods and Nutrition, Public Health Nutrition, Purdue University. El contenido fue revisado por expertos de Purdue y otras instituciones.

La autora de esta publicación es Alexandria Corbin.

Revisores:

Barbara Mayfield, MS, RD
Conferenciante permanente de Purdue University en asuntos de alimentación y nutrición

Amy Mobley, PhD, RD, Profesora
asistente de clínicas en alimentación y nutrición, Purdue University

Laura Palmer, MS, RD, Especialista
en alimentación y nutrición, Purdue Extension

Jane Ann Critchlow, MS,
Educatora de Purdue Extension, Condado de Dubois

¿Qué es una comida en familia?

Una comida en familia es el momento para la interacción social, una oportunidad para aprender y enseñar, un tiempo para conocer más sobre los alimentos y un sitio para fortalecer la unidad familiar.



Comer juntos como familia de manera frecuente es un hábito importante que ofrece beneficios para toda la familia. Estos beneficios incluyen un aumento en la comunicación y el fortalecimiento de los vínculos entre los miembros de la familia y hábitos de alimentación sana durante toda la vida.

¿Por qué las comidas en familia son importantes?

- Mejora la nutrición
- Existen menos problemas de conducta
- Aumenta la autoestima
- Mejora el desempeño académico
- Las familias están más contentas

Cómo lograr que las comidas en familia sean más regulares en su hogar:

- Procure que sean una prioridad.
- Sea flexible.
- Procure que todos participen.
- Planifique anticipadamente.
- Cree una atmósfera positiva.

Lograr el máximo beneficio de las comidas en familia:

- Procure que sean una rutina. Cuando ayuda toda la familia es más divertido.
- Procure que haya una sintonía familiar. Apague la TV.
- Hable, escuche y ríase. La hora de la comida es el momento de conectarse.

Las comidas en familia mejoran la nutrición al:

- Alentar a que los miembros de la familia prueben alimentos nuevos.
- Aumentar la cantidad de frutas y verduras en el plato.
- Promover las comidas en familia que sean nutritivamente ricas.
- Apoyar hábitos para un peso corporal sano.
- Desarrollar hábitos alimenticios para toda la vida.

Disfrute de más tiempo en la mesa con menos tiempo para cocinar:

- Planifique las comidas anticipadamente. Mire su cronograma de la próxima semana cuando haga las compras de alimentos en el super.
- ¡Prepare recetas sencillas! Use recetas rápidas y fáciles.
- Use alimentos “listos para comer”, como carnes precocidas y ensaladas en bolsas plásticas.
- Duplique su receta, congele y guarde los restos o “sobras” para otra comida.

¿Qué puedo preparar para que resulte rápido y sano?

- En su menú incluya muchas frutas, verduras, carnes magras y frijoles, granos enteros y leche con poca grasa.
 - > Agregue frutas, nueces o frijoles cocidos (negros o garbanzos) a las ensaladas.
 - > Agregue atún y verduras al pan pita de harina de grano entero o integral.
 - > Prepare un guiso con lo que tenga a mano — pasta, carne, verduras, salsa.
- Ideas simples para una comida:
 - > Queso gratinado, sopa de tomates, verduras mixtas, uvas.
 - > Desayuno para cena: huevos con queso y verduras, salchicha de pavo, licuado de frutas, tostada de harina de grano entero o integral.
- Sea creativa con los restos o “sobras.” ¡El pollo asado de hoy es la quesadilla de mañana!

Referencias y recursos

Center for Promoting Family Meals

www.cfs.purdue.edu/CFF/promotingfamilymeals

Meals Matter. *Cooking for Your Family.*

www.mealsmatter.org/CookingForFamily/index.aspx

Meals Matter. *Recipe and Meal Ideas.*

www.mealsmatter.org/RecipesAndMeals/

Nutrition Education Network of Washington at Washington State University

<http://nutrition.wsu.edu/ebet/toolkit.html>

Making Meals Matter. Dairy Council of California.

www.dairycouncilofca.org

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

www.cnpp.usda.gov/

Sofrito o salteado de pavo en 3 pasos fáciles

Tiempo de prep.: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Rinde: 4 porciones, ½ taza cada uno

Ingredientes

½ taza de caldo de pollo

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de maicena

2 cucharadas de aceite vegetal

½ cucharadita de ajo en polvo

1 libra de pavo, cortado en cubos (se puede usar pollo o cerdo en lugar de pavo)

1 taza de zanahorias, cortadas finamente en rebanadas (use cualquier combinación de vegetales que tenga a mano)

1 taza de zucchini, cortado en rebanadas

½ taza de cebollas picadas

¼ taza de agua caliente

Primer paso:

Combinar el caldo de pollo, la salsa de soja y la maicena en un bol pequeño y colocar a un lado. Calentar el aceite vegetal en una sartén. Agregar el ajo en polvo y el pavo en la sartén y mezclar hasta que estén completamente cocidos.

Segundo paso:

Agregar las zanahorias, el zucchini, las cebollas y ¼ de taza de agua caliente al pavo cocido. Cubrir y cocinar mezclando ocasionalmente hasta que las verduras estén blandas, alrededor de 5 minutos. Destapar y hervir la mezcla. Cocinar hasta que todos los líquidos casi se hayan evaporado.

Tercer paso:

Agregar, revolviendo, la mezcla de maicena y hervir. Revolver continuamente hasta que espesar. Servir sobre arroz cocinado al vapor.

Fuente: USDA Center for Nutrition Policy and Promotion
Centro de Políticas de nutrición y Promoción del USDA