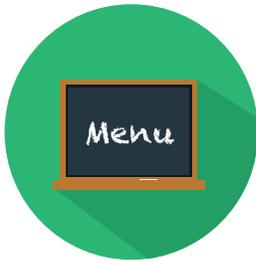




**MiPlato**   
**MisVictorias**

# Preparación de comidas en familia

Las comidas en familia en torno a la mesa del comedor son la oportunidad perfecta para pasar tiempo juntos. Pruebe estos consejos para ayudar a su familia a disfrutar de las comidas juntos.



## Planee las comidas

Para evitar el estrés a la hora de la comida, planee un menú semanal y colóquelo en un lugar visible a la vista de todos, como en una pizarra en la cocina.



## Prepare con antelación

Tenga los ingredientes para la semana listos. Después de hacer la compra, corte las verduras y mida los ingredientes por adelantado para que luego sea más fácil preparar las comidas.



## Haga de la hora de la comida una prioridad

Reserve tiempo para las comidas en familia cuando planee el horario de la semana. Intenten cocinar, comer y limpiar todos juntos!



## Piense en otras opciones además de la cena

Si las noches son demasiado ajetreadas para su familia, considere otros momentos para comer en familia como un “brunch” durante el fin de semana o incluso compartir unos refrigerios por la tarde.



## Las comidas deben ser divertidas y enfocadas

La mesa del comedor tiene que ser un lugar tranquilo y sin distracciones electrónicas. Aprovechen el tiempo en familia para “desconectar”, interactuar y prestar atención los unos a los otros.



## Listar más consejos

---



---



---



---

MPMW Tipsheet No. 13-S  
Marzo 2017

Center for Nutrition Policy and Promotion  
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.