



## Comer una cena saludable en familia

**C**omer una cena saludable en familia quiere decir sentarse en la mesa, con la tele apagada, y usar platos, servilletas y cubiertos para comer un poco de todos los grupos alimenticios – carne, lácteo, carbohidratos, grasas, y frutas y verduras. La más reciente pirámide de alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. nos dice que deberíamos comer más fruta y verdura todos los días. No solamente estaremos más sanos, sino que según la investigación, el cerebro también funcionará mejor con una dieta saludable. Para que su hija haga su mejor esfuerzo en la escuela, una buena dieta es esencial. La Boleta del Tío Dan le da una manera de animar a su hijo a comer bien, llamando su atención a la importancia de esas frutas y verduras esenciales para una buena dieta.

Actualmente, uno de los mayores indicadores de buena conducta y buen rendimiento escolar es la cena en familia. Los niños que cenan en familia al menos tres veces por semana tienen mejor conducta y rinden más en la escuela, que los que

no hacen eso. ¿y qué magia hay en la cena en familia? Primero, la familia habla en la mesa, y así estimula el desarrollo del lenguaje, resultando en mejor rendimiento escolar. Entonces, cuando los niños están incluidos en la plática sobre la mesa, ayuda su autoestima, porque su

familia escucha sus opiniones. Finalmente, aprenden los modales y la educación social que se requieren para llevarse bien con los demás. La cena en familia, ya sea en casa o en un restaurante, es importante para la unidad familiar, el aprendizaje y el desarrollo social.

### Maneras de practicar este hábito juntos:

- **Tener frutas y verduras a mano para su hijo todos los días, en las comidas y entre comidas.**
- **Planear una cena en familia al menos tres veces por semana.** Usar los platos, cuchillos, tenedores, cucharas, servilletas... ¡y buenos modales! Es mejor esperar a que sus hijos puedan platicar lo suficiente para tener una conversación familiar, antes de llevarlos a un restaurante.
- **Recordar los buenos modales a su hijo,** como limpiar la boca con servilleta; cortar la comida con el tenedor o el cuchillo; usar una cuchara para comer ciertos alimentos, como los cereales, en vez de con las manos; hablar solamente cuando no tiene la boca llena; y esperar su turno para participar en la conversación.
- **Elogiar a su hija por usar buenos modales,** fijándose en ella cuando se limpia la boca con una servilleta (¡y no la manga!), y pide que le pasen el plato en vez de agarrar una tortilla, por ejemplo.

