

# Comidas en Familia Significan Niños Saludables



## ¿Cuáles son los Beneficios de Comer en Familia?

- Mas comidas saludables (como frutas y vegetales) y menos comidas poco saludables (como frituras y soda) son consumidas por la familia entera.
- Los niños tienen un rango de peso más saludable.
- Los niños que comen en familia al menos 5 días por semana tienen menos tendencia a usar tabaco, alcohol y marihuana.
- Tienen mejores notas, están más conectados a su hogar y se comunican más efectivamente.

## Consejos para Hacer Tiempo para Comer en Familia

- **Sea flexible:** ¡las comidas familiares no tienen que suceder durante la cena! Coman juntos para el desayuno o almuerzo, si es que eso es mejor para su familia. También, las comidas familiares pueden suceder en cualquier lado, no solamente en casa.
- **Haga un plan:** incluya a que la familia haga un menú semanal basado en el horario de todos. De esta manera las compras de la semana serán más fáciles.
- **Manténgalo simple:** las comidas no tienen que ser elaboradas para disfrutarlas. Una ensalada verde con pechuga de pollo es gustosa, saludable y fácil de preparar.
- **Prepare en sus días libres:** los platos principales pueden ser hechos y congelados para uso posterior. Solo necesita recalentamiento en el día en que se desee comer.

## Consejos para Ahorrar Tiempo

- Use ensaladas pre-lavadas y vegetales pre-cortados.
- Use frutas y vegetales envasados o congelados. Duran más, están lavados y listos para comer. Este seguro de elegir envases bajo en sodio y la fruta en jugo.
- Use arroz integral instantáneo u otros granos enteros como la quínoa.
- Hága un sándwich o rellene un pan de pita para una comida rápida y portable.
- Cocine lo suficiente para dos comidas. Coma una porción y congele la otra.
- Trate de usar comidas que necesiten solo una olla como para sofreír, o pasta con salsa.



## Recetas Fáciles de Comidas Familiares de Verano



### *Quesadillas de Queso y Frijoles Negros*

#### **Ingredientes:**

- 6 tortillas integrales (de 10-pulgadas)
- 1 ½ taza de salsa, y un poco más para aderezo
- 2 tazas de frijoles negros cocidos, escurridos
- 2 tazas de tiras de queso Monterey Jack o cheddar
- Aerosol antiadherente para cocinar
- Crema agria (opcional)
- Guacamole (opcional)

#### **Método:**

Ponga 3 tortillas en una tabla de picar. Extienda ½ taza de la salsa parejamente sobre cada tortilla. Ponga los frijoles y agregue el queso parejamente. Agregue las tortillas restantes. Caliente el horno a 375° F y hornee las quesadillas en un papel de hornear por casi 15 minutos, o hasta que esté de un color dorado. Alternativamente, roseé el aceite en aerosol en un sartén y cocine sobre fuego medio. Dele vuelta a la quesadilla y continúe cocinando hasta que el queso se derrita y las tortillas estén de color dorado. Corte cada quesadilla en 6 pedazos y sirva con la salsa sobrante, crema agria, y guacamoles si desea.

Esta receta es cortesía de Whole Foods Market. Visite [wholefoodsmarket.com](http://wholefoodsmarket.com) para obtener más recetas.

### *Ensalada de Pepino y Sandia*

#### **Ingredientes:**

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de azúcar granulada
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 2 pepinos medianos con cascara, lavados, sin las puntas, y cortados en forma de semicírculos
- 3 tazas de sandia, cortada en cubos de 1 pulgada (alrededor de 1 libra)



#### **Método:**

Bata el jugo de limón, azúcar y sal en un plato hondo grande. Añade el perejil y los pepinos. Use una espátula de caucho para cubrir todos los pedazos del pepino. Cuidadosamente agregue los cubos de sandia. Cúbralo, y ponga a un lado y deje que el jugo de la sandia se mezcle con los otros jugos. Mezcle cuidadosamente y deje a temperatura ambiental por 1 hora antes de servir.

Esta receta es cortesía de Kids Eat Right. Visite [eatright.org/kids](http://eatright.org/kids) para obtener más recetas.



GOD'S LOVE  
WE DELIVER

Julio 2014

Departamento de Servicios de Nutricion • 630 Flushing Ave • Brooklyn, NY 11206 •  
• (212) 294-8103 • [nutrition@glwd.org](mailto:nutrition@glwd.org) • [godslowewedeliver.org](http://godslowewedeliver.org) •