CREATE™ FAMILY MEALS en español

Creaciones en la cocina para su familia Resumen 4

Las comidas familiares y la actividad física

En esta lección usted aprenderá sobre la importancia de las comidas familiares y la preparación de desayunos nutritivos para la familia. También aprenderá sobre la importancia de hacer la limpieza al cocinar y de la participación de los miembros de la familia en tareas de la cocina para crear un ambiente agradable durante las comidas familiares. Adicionalmente, en la lección aprenderá sobre los beneficios de la actividad física con el propósito de incentivarla a hacer ejercicio a diario por 30 minutos.

Al final de la clase usted podrá:

- Nombrar tres razones por las cuales las comidas familiares son importantes
- Explicar por qué el desayuno es importante
- Identificar los beneficios del ejercicio diario

La importancia de las comidas familiares

Durante los últimos 20 años la costumbre de comer juntos como familia en este país ha ido disminuyendo. Hay muchas razones que explican esta situación. Esto puede ser por ejemplo porque los dos padres trabajan fuera de la casa o porque los miembros de las familias de hoy en día están involucrados en otras actividades que compiten por el tiempo que las familias tienen para sentarse juntos a comer.

Algunos estudios de investigación reportan que los niños y jóvenes que participan en tres o más comidas familiares por semana:

- Tienen menor probabilidades de ser obesos
- Tienen mayor probabilidad de comer alimentos saludables
- Tienen mejores resultados académicos
- Tienen menor probabilidades de adoptar comportamientos riesgosos
- Se llevan mejor con sus padres

La importancia y beneficios del desayuno

- Provee energía
- Provee nutrientes
- Mejora la concentración
- Ayuda a perder peso
- Activa el metabolismo
- Reduce la ansiedad
- Favorece la alimentación correcta el resto del día
- Previene hipoglucemia o hipotensión
- Mejora el estado de ánimo
- Es un tiempo para compartir en familia

La participación de la familia

La participación de todos los miembros de la familia durante la preparación de la comida es una gran forma de pasar tiempo juntos, crear buenos recuerdos y enseñar a cocinar. Otros beneficios son:

- mayor comunicación familiar
- oportunidad para delegar tareas y compartir responsabilidad
- Ahorrar tiempo
- Tener oportunidad para platicar
- Desarrollar habilidades importantes para la vida
- Disfrutar de una comida juntos, incluyendo a quien se hace cargo de cocinar

Beneficios de la actividad física o ejercicio diario

La actividad física o ejercicio es tan importante como la buena nutrición. Piense en el ejercicio como una medicina natural que le ayudará a mantenerse ágil, fortalecerá sus huesos y músculos y la dará más resistencia, además de su función importante y principal que es la de quemar calorías para mantener su peso bajo control. Recuerde hacer ejercicio diariamente por 30 minutos e invite a todos en su familia a mantenerse físicamente activos.

Lista de ideas

- Participe de juegos activos con su familia o sus hijos.
- Acompañe a los niños caminando a la escuela todos los días.
- Suba por las escaleras, en lugar de usar el elevador.
- Realice actividad física, por lo menos, 2½ horas por semana.
- Salga a caminar a la hora del almuerzo o por la tarde.
- Saque a caminar a su mascota todos los días
- Tome una clase de zumba
- Brinque la cuerda
- Salga a correr o haga un recorrido en bicicleta
- Tome una clase de natación o de baile
- Ayude a que los niños realicen actividad física, por lo menos, 60 minutos todos los días o la mayoría. Pueden caminar, bailar, andar en bicicleta, jugar a la pelota; ¡todo cuenta!

Escriba otras ideas aquí:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Parte de esta lista fué adaptada de la siguiente publicación

snaped.fns.usda.gov/snap/mpmf/handouts/sp/eshowmuchfoodandphysicalactivityhandouts.pdf

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio https://www.usu.edu/equity/non-discrimination.

© Utah State University 2022

Extension UtahStateUniversity