

KOHL'S  
Healthy  
at Home



## Cómo sacarle el máximo provecho a la hora de comer

La hora de comer nos proporciona a todos oportunidades de nutrir nuestro cuerpo y hacer conexiones emocionales con las personas que amamos. Para los niños y adolescentes, compartir comidas regulares con sus seres queridos puede:<sup>1,2</sup>

aumentar el consumo de alimentos saludables.

promover un estado positivo de peso.

fortalecer los vínculos emocionales.

mejorar las destrezas de comunicación.

*¡Muchos de estos beneficios también se extienden a los padres y cuidadores!*



proporcionar la exposición a modelos de conducta saludables.

disminuir la probabilidad de experimentar problemas de salud mental.

reducir el riesgo de involucrarse en comportamientos malsanos.

ESTOS SON ALGUNOS DE CONSEJOS BREVES PARA HACER QUE LAS COMIDAS SEAN MÁS AGRADABLES Y SIGNIFICATIVAS PARA TODOS EN LA MESA:

- Planifiquen las comidas con anticipación para evitar estrés a última hora.
- Programen un horario específico para las comidas para que así todos pueden estar allí.
- Apaguen los dispositivos electrónicos durante las comidas.

INICIE UNA CONVERSACIÓN EN LA QUE TODOS PUEDAN PARTICIPAR. INTENTE TEMAS COMO:

- ¿Qué fue lo mejor (lo que más te gustó) y lo peor (lo que te gustó menos) de tu día hoy?
- Si pudieras tener un superpoder, ¿qué sería?
- ¿Cuál es tu libro o canción favorito en este momento? ¿Por qué?
- ¿Hay algo nuevo que te gustaría aprender?
- Si tuvieras la oportunidad de cambiar el mundo, ¿qué harías?

## Referencias

1. Dwyer, L., Oh, A., Patrick, H. y Hennessy, E. (2015). Promoting family meals: A review of existing interventions and opportunities for future research. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 115.
2. Utter, J., Larson, N., Berge, J. M., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A. y Neumark-Sztainer, D. (2018). Family meals among parents: Associations with nutritional, social and emotional wellbeing. *Preventive Medicine*, 113, 7 a 12.