

LA HORA DE LA COMIDA ES LA HORA DE LA FAMILIA

- Prepare comidas sanas para su familia y coman juntos.
- Utilice la hora de la comida para enterarse de como fue el día de sus hijos y para compartir su cultura y valores con ellos.
- No permita que sus hijos vean televisión o jueguen juegos de video durante la hora de la comida.
- El compartir las comidas en familia ayuda a que las familias se unan fuertemente.
- **Los niños que comen con su familia regularmente son más sanos y funcionan mejor en la escuela.**
- **Los niños que comparten las comidas regulares con su familia se mantienen más cercanamente conectados a sus familias.**

