

Comer para estar saludable es importante para muchas familias. A veces, puede ser difícil pensar en cómo agregar variedad a nuestros hábitos alimenticios que nos ayuda a estar más saludables. Algunas ideas fáciles a tratar:

- *Plan de comidas con su familia* – escojan dos o tres comidas juntos como familia para prepararse. Hable acerca de incluir diferentes colores de alimentos en su comida. Intente incluir una variedad de alimentos.
- *Coman juntos en familia* – hablen sobre su día, compartan lo que esperan y los mejores recuerdos de unas vacaciones recientes.
- *Beber abundante agua*
- *No recompense ni exija platos limpios* – anímense a comer solo si tienen hambre, no hasta que estemos llenos.
- *Ofrecer refrigerios saludables* – todos comeremos refrigerios saludables cuando tengamos hambre, cuando las galletas y las papas fritas no están disponibles



Citas: *10 Habits of Healthy Families*. (n.d.). Health.com. Retrieved March 31, 2020, from <https://www.health.com/family/10-habits-of-healthy-families?slide=43913876-dae0-4f88-a2d5-df84405f4e35#43913876-dae0-4f88-a2d5-df84405f4e35>; American Academy of Family Physicians. (2019, September 23). Tips for healthy children and families. Familydoctor.org. <https://familydoctor.org/tips-for-healthy-children-and-families/>