



COMER EN FAMILIA

SUGERENCIAS FRESCAS

SI LA FAMILIA COME JUNTA HOY PUEDE INFLUENCIAR LOS PATRONES FUTUROS DE SUS NIÑOS EN RELACIÓN A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La mayoría de las familias está de acuerdo en que comer juntos es importante, pero no es fácil hallar tiempo para una comida en familia.¹

Los niños que comen en familia consumen más frutas y verduras.²



Comer en familia durante la adolescencia aumenta el consumo de frutas y verduras en la edad adulta.²



Comer en familia puede tener efectos positivos duraderos en la dieta de su hijo.²



1. Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M. Las opiniones de padres y adolescentes acerca de la alimentación en familia. J Am Diet Assoc. Apr 2006;106(4):526-532.

2. Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. La alimentación en familia durante la adolescencia está asociada a una mejor calidad dietética y a patrones alimenticios saludables en adultos jóvenes. J Am Diet Assoc. Sept 2007; 107(9): 1502-1510.

COMER EN FAMILIA

5 COMIDAS FÁCILES QUE CONTIENEN AL MENOS 4 GRUPOS DE ALIMENTOS

POLLO AGRIDULCE

- POLLO AGRIDULCE CON ARROZ CHICKEN HELPER™
- PIMIENTOS VERDES/ROJOS
- TROZOS DE PIÑA
- VASO DE LECHE



CENA DE TACOS A LA SARTÉN

- CARNE MOLIDA CON CONDIMENTOS PARA TACOS OLD EL PASO™
- PASTA DE MACARRONES
- TOMATE/LECHUGA/CEBOLLA VERDE
- QUESO CHEDDAR



BURRITOS DE TACOS CRUJIENTES

- TACO CRUJIENTE HAMBURGER HELPER™ CON CARNE MOLIDA
- CEBOLLAS VERDES/TOMATE/AGUACATE
- TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL
- VASO DE LECHE



TORTILLA FRITA AL QUESO CON CROQUETA DE PAPAS

- CROQUETAS DE PAPAS AL QUESO HAMBURGER HELPER™ CON PAVO MOLIDO
- PIMIENTOS ROJOS/NARANJAS/VERDES
- VASO DE LECHE



TACOS DE POLLO ASADO

- POLLO CON CONDIMENTOS PARA TACOS OLD EL PASO™
- TORTILLAS PARA TACOS OLD EL PASO™
- TOMATE/AGUACATE
- QUESO FRESCO



¡PUEDE VER ESTAS Y OTRAS GENIALES RECETAS PARA PLATOS PRINCIPALES EN BETTYCROCKER.COM & OLDELPASO.COM!

UNA PRESENTACIÓN
CORTESÍA DE

