



## BENEFICIOS DE LAS CENAS EN FAMILIA

**EDADES  
1-5**



Conversar con los niños a la hora de la cena es aún mejor que leerles, para expandir su vocabulario, y ayudarlos a leer.

Es menos probable que los niños que ahora empiezan a cenar sufran más tarde de sobrepeso.

Los nuevos padres que tienen el ritual de comer juntos se sienten más satisfechos en su matrimonio.

**EDADES  
6-12**



Una fuerte relación entre las cenas familiares y el rendimiento académico, aún mayor que haciendo tareas, deportes o arte.

Comer más frutas, vegetales y micronutrientes, y menos alimentos fritos, grasas trans y refrescos.

Los niños se sienten más conectados con sus hermanos y sus padres.

**EDADES  
13-18**



Los adolescentes que cenan en familia, por lo general son más propensos a obtener A en la escuela.

Asociado con menos conductas riesgosas en adolescentes, como fumar, abuso de sustancias, trastornos alimentarios, embarazo en adolescentes y violencia.

Relacionado con menos depresión y ansiedad, y más autoestima.

Oportunidad para averiguar cómo les está yendo a los chicos.