



7 Maneras de Preparar Comidas Divertidas en Casa

Tenga en cuenta estos siete consejos para convivir mejor (y tener recuerdos duraderos) durante sus comidas con la familia:

1. **La mesa debe ser una zona libre de quejas.** Si usted intenta incluir al menos un ingrediente en la comida que todos puedan disfrutar, será más fácil enfocarse en lo que realmente es importante: reunirse para tener una magnífica conversación.
2. **Piense en un tema.** Explore una nueva cocina cultural, cambie la distribución de su mesa o ponga música para dar vida a una comida o cena temática.
3. **Juegue al "restaurante".** Si usted extraña ir al restaurante pero no quiere salir a la calle, trate de recrear esa experiencia en el hogar—incluso puede asignar el rol de la hostess y el capitán de meseros.
4. **Disfrute de la noche.** La comida para llevar siempre es popular, pero vaya un paso más allá y ordene los platillos favoritos de su familia. Todos estarán felices con un menú bien surtido.
5. **Es momento de jugar.** Los buenos modales en la mesa pueden tomarse un descanso. Ya sea un juego de cartas, un juego de mesa o un juego inventado sobre la marcha, relájese y disfrute de una excelente comida.
6. **Haga que la gente hable.** Para darle un cambio a la rutina a la hora de comer, llene un tarro con papelitos y anote temas para iniciar una conversación. Esta es una manera fácil y divertida de aprender algo sobre los demás.
7. **Organice una barra de comida.** ¿Está usted pensando en una barra de ensaladas? Piense más en grande: barra de desayunos, barra de papas al horno, barra de burritos, barra de pizzas. ¿A quién no le encanta crear sus propios platillos?



¿Quiere saber más?

Más información en
**PacificSource.com/
wellness**

