



**GUÍA DE  
CENAS  
FAMILIARES  
DE IDAHO**



**Qué incluye: Recetas | Iniciadores de conversación | Actividades divertidas**

Presentado por la Oficina de Políticas de Drogas de Idaho y The Family Dinner Project



Comparta las fotos de su cena familiar con el hashtag **#IdahoFamilyDinnerNight**

## ¡CELEBRE LA NOCHE DE CENA FAMILIAR DE IDAHO!

Comer con regularidad en familia es una de las mejores formas de construir y mantener fuerte relaciones con sus hijos. Las cenas familiares frecuentes están vinculadas a beneficios positivos para los jóvenes, tales como tasas más bajas de uso y abuso de sustancias, disminución del estrés, mayor autoestima y mejor rendimiento académico en la escuela.

Es por eso que la Oficina de Políticas de Drogas de Idaho y The Family Dinner Project lo alientan a celebrar la Noche de Cena Familiar de Idaho este año el 4<sup>o</sup> lunes de septiembre y hacer de las comidas familiares un evento regular en su hogar.

\*La Importancia de las Cenas Familiares VII, el Centro Nacional de Adicción y abuso de sustancias en la Universidad de Columbia

Adolescentes que comen cena con su familia cinco veces a la semana tienen la mitad de probabilidades de usar alcohol que aquellos cuyo las familias comen menos juntas de dos veces por semana.\*

# Sopa Santa Fe de pollo en la olla eléctrica de cocimiento lento

Tiempo de preparación: 15 minutos; Tiempo de cocción: 6-8 horas a temperatura baja. Para 6 porciones.



Esta receta nos llega por cortesía de nuestros amigos de AAFCS y la Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky.

## INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en la olla eléctrica de cocción lenta y cocine a fuego lento durante 6-8 horas a temperatura baja (3-4 horas a temperatura alta).
2. Retirar el pollo cocido y desmenuzar con dos tenedores.
3. Regrese el pollo a la sopa y sirva.



## INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel congeladas
- 1 (7 oz) lata de chiles verdes picados
- 1 bolsa (8 oz) de maíz congelado
- 1 (28 oz) lata de tomates cortados en cubitos, sin sal agregada
- 1 (15 oz) lata de frijoles negros
- 1 lata (14 oz) de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 caja (32 oz) de caldo de pollo bajo en sodio
- 3 cucharadas de mezcla de condimentos de chile ~~bajo en sodio~~

*Si no tiene una olla eléctrica de cocción lenta, puede hacer esta sopa en la estufa; cocine a fuego lento todos los ingredientes en una olla grande durante 1 hora.*



# Tacos de pollo

Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos

Para 4-6 porciones



## INGREDIENTES

- 1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en tiras de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta
- 1 cebolla mediana, finamente rebanada
- 1 pimiento morrón grande, cortado en tiras
- 1 taza de granos de elote frescos o congelados
- 3/4 taza de salsa preparada de su elección
- El jugo de 1 limón
- Tortillas de harina, para servir
- Lechuga rallada y aguacate en rodajas (opcional) para cubrir



## INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agrega las tiras de pollo y espolvorea con sal y pimienta. Cocine hasta que se dore por un lado, aproximadamente 3 minutos.
3. Dale la vuelta al pollo y agrega las cebollas y las tiras de pimiento morrón a la sartén. Cocine, revolviendo ocasionalmente, durante otros 2-3 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse un poco.
4. Agrega el maíz y la salsa a la sartén. Revuelva bien, tape y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
5. Retirar del fuego, agregar el jugo de limón y servir en tortillas de harina, con aguacate y lechuga rallada.



# Arroz frito con huevo en 5 minutos

Tiempo de preparación y cocción: 5 minutos

Para 4 porciones



Esta receta es cortesía de Seonkyoung Longest.

## INSTRUCCIONES

1. Caliente un sartén a fuego alto; agregue 1 cucharada de aceite de cocina y revuelva para cubrir. Vierta los huevos batidos en el sartén y revuelva.
2. Cuando los huevos estén cocidos a 3/4, agregue las 2 cucharadas restantes de aceite de cocina y arroz jazmín frío. Romper el arroz y mezclarlo con los huevos.
3. Agregue salsa de soja alrededor del borde del sartén, para que se queme levemente y obtenga el sabor ahumado de umami. Agregue sal a tu gusto y mezcla todo bien. Reduzca el fuego a bajo si es necesario.
4. Apague el fuego, agregue las cebollas verdes. ¡Decore con semillas de sésamo si lo desea! También puedes agregar más salsa de soja o sriracha para ajustar este arroz a tu gusto.



## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de cocina
- 4 huevos batidos con una pizca de sal
- 4 tazas de arroz jazmín cocido frío (puede usar otros tipos de arroz cocido en un apuro)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 pizca de sal
- 4 cebollas verdes, en rodajas
- [Semillas](#) de sésamo (opcional, para decorar)

# Construye tus propios nachos al horno

Tiempo de preparación y cocción: 25 minutos. Para 6 porciones.



Esta receta es cortesía de Bri DeRosa de The Family Dinner Project.

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. Extienda los chips de tortilla en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear con borde.
3. Cubra las papas fritas con las cebollas verdes en rodajas, los tomates cortados en cubitos, los pimientos y cualquier otra verdura, carne o frijoles que haya elegido.
4. Termine de ensamblar los nachos agregando una capa uniforme



## INGREDIENTES

- 1 bolsa (aproximadamente 12 oz) de chips de tortilla
- 4 cebollas verdes, cortadas en cubitos
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1/2 pimiento mediano de cualquier color, cortado en cubitos
- [Ingredientes](#) adicionales de su elección: pollo cocido cortado en cubitos o desmenuzado, cerdo desmenuzado, carne de taco, frijoles negros, frijoles refritos, granos de maíz, jalapeños ... ¡solo está limitado por su imaginación!
- 8 onzas de queso Cheddar Jack rallado
- 1/3 taza de cilantro picado
- 2 tazas de lechuga romana o iceberg rallada
- 2 aguacates, cortados en cubitos
- [Salsa](#) y crema agria, para servir

de queso rallado por encima.

5. Hornee los nachos a 400 grados durante unos 10-15 minutos, hasta que el queso se derrita y las patatas fritas estén extra crujientes en los bordes.
6. Cubra los nachos horneados con el cilantro picado, la lechuga picada y el aguacate antes de servir. ¡Proporcione salsa o crema agria a un lado para mojar!

# Pollo horneado a la parmesana

Tiempo de preparación y cocción: 45 minutos. Para 6-8 porciones.



## INGREDIENTES

- 4-6 pechugas de pollo
- Aderezo italiano (para marinar pollo)
- 2 tazas de pan rallado
- 1/2 taza de queso parmesano
- Ajo en polvo, al gusto
- Sal y pimienta para probar
- 2-3 cucharadas aceite de oliva
- Salsa de espagueti, casera o en frasco
- 8-10 rebanadas de queso mozzarella

## INSTRUCCIONES

1. Marine las pechugas de pollo en aderezo italiano durante al menos 30 minutos (puede hacer este paso por la mañana si lo desea, para que la preparación de la noche sea más rápida).
2. Precaliente el horno a 375 grados.
3. Vierta el pan rallado en un tazón grande y agregue parmesano, ajo en polvo y una pizca de sal y pimienta.
4. Sumerja el pollo marinado en la mezcla de pan rallado y cúbralo uniformemente.
5. En una sartén antiadherente, caliente el aceite de oliva y cocine el pollo hasta que se dore por ambos lados.
6. Después de dorar, coloque el pollo en una bandeja para hornear poco profunda y vierta su salsa de espagueti favorita sobre el pollo.
7. Espolvorea el queso mozzarella encima.
8. Hornee hasta que el queso esté burbujeante.





# INICIADORES DE CONVERSACIÓN

Hacer que sus hijos hablen sobre su día puede ser un desafío. Podrías preguntarles: “¿Cómo estuvo tu día?” Probablemente dirán: “Estuvo bien”. Sin embargo, una pregunta bien redactada es la forma más rápida de conectarse después de un largo día. Inicie una conversación más profunda con estas ideas para todas las edades. Escriba su propia pregunta a continuación o utilice los ejemplos a continuación.



## ESCRIBA TUS PROPIOS INICIADORES DE CONVERSACIÓN

---

---

---

---

---



## 10 INICIADORES DE CONVERSACIÓN

¿Cuál fue tu cosa favorita que hiciste hoy?

¿Qué hiciste hoy de lo que estás orgulloso?

¿Qué pasó hoy que te hizo reír?

¿Qué aprendiste hoy que crees que no sé?

Si pudieras tomar una clase de cualquier cosa, ¿cuál sería?

¿Qué fue lo más difícil que hiciste hoy?

Si hicieras las reglas de la escuela, ¿cuáles serían tus 3 mejores?

¿Qué es lo que más esperas esta semana?

¿Qué es lo que más te pone nervioso este año?

¿Cuáles son tus 3 mejores deseos para esta semana?



## ACTIVIDADES FAMILIARES DIVERTIDA

Intente realizar estas actividades sencillas pero impactantes con la familia. Deje que los niños elijan uno para jugar después de la cena.





## EL FRASCO DE LAS COSAS BUENAS

El frasco de las cosas buenas es una gran actividad de unión familiar, especialmente en las noches ocupadas. Es fácil de configurar: simplemente coloque un frasco grande en el medio de la mesa, con papelitos y bolígrafos a mano. Cada persona escribe algo en un ~~trozo de papel~~ para agregarlo al frasco. Las “cosas buenas” podrían ser:

Algo bueno que pasó hoy

Una cosa buena que aprendí hoy

Una cosa buena que espero con ansias

Algo bueno que quiero compartir sobre mi familia

Una cosa buena por la que estoy agradecido

Deje que el frasco “hable por usted” cuando la familia no pueda estar junta para cenar. Si todos agregan sus pensamientos al frasco, luego los miembros de la familia que llegan a casa más tarde puede leer lo que se escribió y tener una idea de cómo están todos. También pueden agregar sus propios papeles al frasco para el resto del familia para leer al día siguiente.



## PASA LA PÁGINA

Pasa la página es un juego de dibujo colaborativo. ¡Toda la familia puede trabajar junta para crear una sola obra de arte! Necesitará una hoja de papel y algunos crayones, lápices o cualquier material de arte que prefiera.

El objetivo del juego es que cada persona agregue solo un elemento al dibujo a la vez. Una buena pauta es pensar en no levantar el lápiz del papel; una vez que lo haya levantado, su turno ha terminado. De esa manera, ningún jugador puede hacerse cargo de todo el dibujo.

Comience con una persona en la mesa dibujando un solo elemento, como una forma o una línea, en el papel. Luego pasan el papel a su derecha. La siguiente persona agrega un elemento y así sucesivamente alrededor de la mesa. Continúe tantas veces como sea necesario para crear lo que todos están de acuerdo que parece un dibujo terminado. ¡Te sorprenderá lo que se desarrolla!

# CAPITALES ESTATALES



Deje que los niños elijan un estado y aprender la capital, luego tener una competencia en familia después de la cena y ver quién ¡puede adivinar la mayoría de las capitales!



Oye... puedes encontrar las respuestas en:  
[www.odp.idaho.gov/eat-together-idaho](http://www.odp.idaho.gov/eat-together-idaho)

Enlace de código QR:  
<https://www.50states.com/tools/thelist.htm>

## ✓ Adultos / Niños

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Alabama: _____       |
| <input type="checkbox"/> | Alaska: _____        |
| <input type="checkbox"/> | Arizona: _____       |
| <input type="checkbox"/> | Arkansas: _____      |
| <input type="checkbox"/> | California: _____    |
| <input type="checkbox"/> | Colorado: _____      |
| <input type="checkbox"/> | Connecticut: _____   |
| <input type="checkbox"/> | Delaware: _____      |
| <input type="checkbox"/> | Florida: _____       |
| <input type="checkbox"/> | Georgia: _____       |
| <input type="checkbox"/> | Hawaii: _____        |
| <input type="checkbox"/> | Idaho : _____        |
| <input type="checkbox"/> | Illinois: _____      |
| <input type="checkbox"/> | Indiana: _____       |
| <input type="checkbox"/> | Iowa: _____          |
| <input type="checkbox"/> | Kansas: _____        |
| <input type="checkbox"/> | Kentucky: _____      |
| <input type="checkbox"/> | Louisiana: _____     |
| <input type="checkbox"/> | Maine: _____         |
| <input type="checkbox"/> | Maryland: _____      |
| <input type="checkbox"/> | Massachusetts: _____ |
| <input type="checkbox"/> | Michigan: _____      |
| <input type="checkbox"/> | Minnesota: _____     |
| <input type="checkbox"/> | Mississippi: _____   |
| <input type="checkbox"/> | Missouri: _____      |

## ✓ Adultos / Niños

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Montana: _____        |
| <input type="checkbox"/> | Nebraska: _____       |
| <input type="checkbox"/> | Nevada: _____         |
| <input type="checkbox"/> | New Hampshire: _____  |
| <input type="checkbox"/> | New Jersey: _____     |
| <input type="checkbox"/> | New Mexico: _____     |
| <input type="checkbox"/> | New York: _____       |
| <input type="checkbox"/> | North Carolina: _____ |
| <input type="checkbox"/> | North Dakota: _____   |
| <input type="checkbox"/> | Ohio: _____           |
| <input type="checkbox"/> | Oklahoma: _____       |
| <input type="checkbox"/> | Oregon: _____         |
| <input type="checkbox"/> | Pennsylvania: _____   |
| <input type="checkbox"/> | Rhode Island: _____   |
| <input type="checkbox"/> | South Carolina: _____ |
| <input type="checkbox"/> | South Dakota: _____   |
| <input type="checkbox"/> | Tennessee: _____      |
| <input type="checkbox"/> | Texas: _____          |
| <input type="checkbox"/> | Utah: _____           |
| <input type="checkbox"/> | Vermont: _____        |
| <input type="checkbox"/> | Virginia: _____       |
| <input type="checkbox"/> | Washington: _____     |
| <input type="checkbox"/> | West Virginia: _____  |
| <input type="checkbox"/> | Wisconsin: _____      |
| <input type="checkbox"/> | Wyoming: _____        |





# REFLEXIÓN

Ahora que intentates algunas recetas, temas para iniciar conversaciones y juegos, reflexionemos. Hagamos esto repasando en cuatro partes: hechos, sentimientos, hallazgos y futuro. Este proceso de cuatro niveles le permite revisar y reflexionar críticamente sobre la experiencia, lo que le permite utilizar lo que ha aprendido para el futuro.

~~A continuación se muestra un conjunto de preguntas para cada sección, que pueden guiarlo al usar este modelo.~~

Pensando en las actividades que completó ...

## HECHOS

¿Cuáles son los HECHOS? ¿Qué? ¿Quién? ¿Dónde? ¿Cuándo?  
¿Qué fue sorprendente / esperado?

Indique hechos sólidos.

## SENTIMIENTOS

¿Qué SENTISTE? ¿Cómo te hizo sentir la situación?

Hablar de cómo se sintió puede ayudarlo a comprender mejor la situación.

## HALLAZGOS

¿Cuáles fueron los HALLAZGOS? ¿Qué aprendiste?

¿Desearía haber hecho algo diferente?

Esto puede ayudarlo a evaluar la situación.

## FUTURO

¿Cómo puede utilizar lo que ha aprendido en situaciones FUTURAS?

¿Cómo implementará sus hallazgos?

*Fuente: University College Cork: Reflexionando sobre sus experiencias,  
[www.ucc.ie/en/graduateattributes/andme/reflecting](http://www.ucc.ie/en/graduateattributes/andme/reflecting)*





# ¿DISFRUTASTE DE ESTO? ¿QUIERES MÁS?

## Food, Fun & Conversation

1 2 3 4 weeks to better family dinners

Regístrese al programa gratuito de The Family Dinner Project - Comida, diversión y conversación: 4 semanas para mejorar cenas familiares para obtener herramientas y recursos que lo ayudarán a preparar cenas familiares un elemento básico del hogar en solo cuatro semanas.

Obtenga más información y comience en [thefamilydinnerproject.org/4week-program](http://thefamilydinnerproject.org/4week-program).



Guía de cena familiar de Idaho es un esfuerzo colaborativo de la Oficina de Idaho de Políticas de Drogas, The Family Dinner Project y socios en todo el estado.

La Oficina de Política de Drogas apoya los esfuerzos de prevención primaria en todo Idaho para reducir el impacto del abuso de sustancias en nuestras comunidades. Estamos muy emocionados de asociarnos con The Family Dinner Project, una iniciativa sin fines de lucro que promueve la cena familiar como una oportunidad para que los miembros de la familia se conecten entre sí a través de la comida, la diversión y conversación sobre cosas que importan.



Aprender más,  
visite [odp.idaho.gov/eat-together-idaho](http://odp.idaho.gov/eat-together-idaho)

