

rutina bien a la hora de la comida o de la cena, según nos permitan nuestros horarios, para llevarla a cabo. Ya que de este acto, dependen muchas otras cosas como el desarrollo cognitivo, el desarrollo físico y el desarrollo afectivo de los niños y adolescentes.

### **Bibliografía**

- La comida en familia. J. M. Moreno Villas y Dr. M. J. Galiano Segura de la Unidad de Nutrición del hospital 12 de Octubre de Madrid.
- Comer en familia: una costumbre saludable y gratificante. Beatriz Beltrán de Miguel y Carmen Cuadrado Vives Departamento de Nutrición y Bromatología I. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.
- [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/alimentos\\_a\\_debate/2012/11/02/214001.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2012/11/02/214001.php)
- <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20140516/abci-comer-juntos-todos-201405151253.html>
- <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2007/09/07/medicina/1189183443.html>
- <https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/01/the-connection-between-good-nutrition-and-good-cognition/251227/>
- <http://educacion-emocional.es/alimentacion-clave-desarrollo-nino/>