

**EDADES
1-5**



La conversación en la mesa es incluso mejor que leerles a los niños para mejorar su vocabulario y ayudarlos a leer. Los niños que empiezan a cenar ahora tienen menos probabilidades de tener sobrepeso más adelante. Los nuevos padres que desarrollan un ritual a la hora de cenar se sienten más satisfechos con el matrimonio.

**EDADES
6-12**



Fuerte vínculo entre las cenas familiares y el rendimiento académico, incluso más fuerte que hacer los deberes, los deportes o el arte. Mayor ingesta de frutas, verduras y micronutrientes, y menos frituras, grasas trans y refrescos. Los niños se sienten más conectados con sus hermanos y padres.

**EDADES
13-18**



Los adolescentes que comen cenas familiares con regularidad tienen más probabilidades de obtener sobresalientes en la escuela. Reduce las conductas adolescentes de alto riesgo como fumar, abuso de sustancias, trastornos alimentarios, Embarazo y violencia. Reduce la depresión y la ansiedad y aumenta la autoestima. Oportunidad de hablar con los niños para saber cómo les va.