



Cocinando con los niños

Lectura, matemáticas y ciencia en la cocina

Los niños aprenden muchas habilidades cuando siguen instrucciones, no solo leyendo o comprendiendo la secuencia. Trabajar con ingredientes frescos y hacer predicciones y observaciones es ciencia, y la ciencia es el estudio del cambio. Cocinar es una maravillosa experiencia práctica de creación y observación de cambios. ¡Cada receta es un experimento!

Si nos ponemos a pensar, el proceso de seguir una receta tiene los mismos pasos que el método científico.

1) El primer paso durante la ciencia en la cocina es la OBSERVACIÓN. Pídale a su hijo que observe los ingredientes antes de usarlos. ¿Qué nota? ¿Qué ingredientes son en polvo, suaves o líquidos? ¿Qué diferencias podemos encontrar? ¿En qué se parecen?

2) El segundo paso es HACER PREDICCIONES. Invite a su hijo a predecir cómo cambiarán los ingredientes secos cuando agregue los líquidos. Pídale que adivine qué pasará con la mezcla cada vez que agregue un ingrediente nuevo, por ejemplo, ¿Cómo cambiará el agua caliente cuando agreguemos la harina? Antes de poner algo en el horno, pídale que adivine o incluso haga un dibujo de cómo se verá el platillo final. Las recetas hechas a base de masa brindan muchas oportunidades para observar y predecir el cambio.



Lectura, matemáticas y ciencia en la cocina (cont.)

3) El tercer paso es la EXPERIMENTACIÓN. Si cuenta con el tiempo y los ingredientes, permita que su hijo intente mezclar y combinar otros componentes, o utilice una receta que enumere adiciones opcionales. Los licuados con yogur, las nieves, ensaladas y caldos de verduras son excelentes para experimentar con diferentes ingredientes.

4) El cuarto paso es la EVALUACIÓN. Esta es la parte divertida; den un paso atrás y admiren su obra maestra culinaria. Compare el resultado final con los ingredientes iniciales. Pregunte “¿Puedes ver los ingredientes en polvo? ¿Cómo cambiaron? ¿Qué pasó con las frutas cuando las mezclamos? ¿A dónde se fueron las bayas o frutas rojas? No se preocupe por obtener las respuestas correctas o incluso reales a sus preguntas. Durante los primeros niveles de la escuela primaria, es más importante que su hijo observe y pregunte en su propia manera. Ellos sacarán conclusiones basadas en sus propias experiencias. A medida que los niños cocinen más y más con usted, sus observaciones, predicciones y evaluaciones se basarán con mayor precisión en los hechos.

Para obtener más consejos, consulte: The Joy of Cooking for Kids:

<https://www.scholastic.com/parents/family-life/easy-recipes-for-kids/joy-cooking.html>

¿Por qué es importante involucrar a nuestros hijos en la preparación de comidas?

La Asociación Americana de Pediatría, *American Association of Pediatrics (AAP)* alienta a los padres de familia a involucrar a sus hijos en la elección y preparación de las comidas para ayudar a combatir la obesidad infantil y sugiere lo siguiente:

For More Information: PARENTS@MILITARYCHILD.ORG



Lectura, matemáticas y ciencia en la cocina (cont.)

- Permitir que los niños decidan qué preparar para la cena.
- Discutir las opciones para tomar decisiones y planificar una comida equilibrada.
- Permitir que los niños ayuden a comprar los ingredientes y preparar la comida.
- En la tienda, enseñarles a los niños a leer las etiquetas de los alimentos para que comiencen a comprender qué buscar.
- Durante la preparación de la comida, permita que los niños ayuden seleccionando tareas apropiadas para su edad, para que ellos puedan desempeñar un papel sin lastimarse o sentirse abrumados. Elogie los esfuerzos de los niños por querer ser el chef.

Qué comer en el almuerzo escolar puede ser otra lección de aprendizaje para los niños. Si puede hacer que piensen en lo que comen en el almuerzo, es posible que pueda ayudarlos a hacer cambios positivos. Hablen sobre qué tipo de alimentos les gustaría para el almuerzo o vayan juntos al supermercado a comprar alimentos saludables y que sean fáciles de empacar.

Los niños deben participar en este proceso ya que ayuda a prepararlos a tomar mejores decisiones por sí mismos sobre los alimentos que quieren comer. Los hábitos de comida que les ayudamos a crear durante la niñez pueden conducir a una vida más saludable. Para más consejos sobre hábitos saludables:

<https://kidshealth.org/es/parents/habits-esp.html?WT.ac=pairedLink>

¡A los niños les encanta cocinar! Las actividades en la cocina ofrecen no solo tiempo de calidad con los niños, sino también oportunidades para desarrollar conocimientos en los campos de ciencias, matemáticas y la lectura. Todos hemos escuchado las estadísticas sobre la tendencia de nuestra nación hacia la obesidad infantil. Invertir tiempo para incluir a nuestros hijos en el proceso de la preparación de la comida dará sus frutos en un estilo de vida que respalde su buena salud en el futuro.



Lectura, matemáticas y ciencia en la cocina (cont.)

Habilidades científicas	Observe, clasifique, cuantifique, pronostique qué sucederá y qué cambiará. También puede comparar el color, la sensación, el sabor y el olor antes y después de cocinar, observe los cambios en los alimentos y las propiedades físicas de la materia después de cocinar. Algunos ejemplos son: los ingredientes secos deben nivelarse, pero ¿es necesario nivelar el agua? Finalmente, ¿cómo el calor y el frío afectan los ingredientes?
Habilidades matemáticas	Correspondencia de uno a uno, más o menos, más grande o más pequeño, números, medidas, estimación, fracciones, suma, resta, multiplicación, división, volumen y comprensión de las propiedades del dinero.
Habilidades de lectura	Desarrollo del lenguaje, letras y palabras direccionales (en, arriba, abajo, debajo, delante de, por ejemplo, ¿está el líquido en, arriba o debajo de la línea?) secuencia (primero, segundo, siguiente, último).
Habilidades nutricionales	Vínculo entre nutrición y aprendizaje, cenas familiares, comprensión de “MiPlato”, importancia del ejercicio, comprensión de las etiquetas nutricionales.



Lectura, matemáticas y ciencia en la cocina (cont.)

Antes de comenzar a cocinar, tenga en cuenta los siguientes aspectos de seguridad:

Aparatos eléctricos: El uso de estos **DEBEN** estar supervisados por un adulto en todo momento. Observe que los cables estén guardados de manera segura, fuera de la vista para evitar riesgos de tropiezos. Tenga cuidado de alejar el vapor y el calor de las caritas curiosas al quitar las tapaderas.

Cuchillos afilados: asegúrese de que los niños sostengan el artículo que se va a cortar con una mano y el cuchillo con la otra, y siempre haga que los niños doblen los dedos en dirección contraria al borde que va a cortar. Nunca deje un cuchillo sin vigilancia. Si es posible, compre cuchillos de seguridad para niños y recuerde, **un cuchillo sin filo presenta un riesgo mayor que uno afilado; se necesita más fuerza para cortar con un cuchillo sin filo que con uno afilado y la mayoría de los accidentes con cuchillos ocurren cuando se intenta forzar el cuchillo sin filo a través del alimento.**

Limpieza – siempre lávese las manos con jabón y agua tibia antes de comenzar a cocinar y después de tocar aves de corral u otros productos de carne cruda. Mantenga un paño húmedo a la mano para que los niños puedan limpiar los derrames cuando estos ocurran.



10
consejos
Serie
de educación
en nutrición

dé buen ejemplo de salud a los niños

10 consejos para dar buenos ejemplos



Usted es la influencia más importante para sus hijos. Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También tendrán mayores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

1 eduque con su ejemplo
Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocadillos. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.

2 vayan de compra juntos
Ir de compras de comestibles puede educar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre de dónde provienen los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus hijos tomen decisiones saludables.



3 sea creativo en la cocina
Use moldes para galletitas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la "ensalada de Janie" o los "camotes de Jackie" a la cena. Anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos. Prepare sus propias mezclas de nueces y frutas con granos integrales secos, cereales con bajo contenido de azúcar y frutas secas.

4 ofrézcales los mismos alimentos a todos
Deje de "cocinar a la carta" al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.



5 recompense con atención, no con comida
Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan "otras cosas", como dulces o galletitas, para reemplazarla.

6 en la mesa enfóquese en la familia

Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.



7 preste atención a sus hijos

Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte "¿Qué les gustaría en la cena: brócoli o coliflor?" en lugar de decir "¿Quieren brócoli con la cena?"

8 limite el tiempo frente a una pantalla

No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.

9 anime la actividad física

Haga que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involucre a sus hijos en la planificación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de sólo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.



10 dé el buen ejemplo de alimentación

Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

USDA Centro para
Políticas y Promoción
de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov
para obtener más información.

DG TipSheet No. 12
Septiembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece
igualdad de oportunidades para todos.

For More Information: PARENTS@MILITARYCHILD.ORG



Recetas

Super fácil Hummus

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo total: 5 minutos

Comensales: 4

Ingredientes:

1 lata (15 onzas) de garbanzos escurridos, guarde el líquido.

1 diente de ajo, machacado

2 cucharaditas de comino molido

½ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de olivo

Instrucciones:

En una licuadora o procesador de alimentos, combine los garbanzos, ajo, comino, sal y aceite de olivo. Licue a velocidad baja, agregando gradualmente el líquido de frijoles reservado, hasta lograr la consistencia deseada.

Variaciones:

Agregue aceite de sésamo en lugar de aceite de olive.

Agregue el jugo de ½ limón.

Agregue más ajo.

Agregue pimienta roja, picado.

Elimine el comino y agregue pimienta negra recién molida.

Agregue 1 cucharada de mostaza de Dijon.

Agregue tomates secos y pimienta roja triturado.

Agregue pasta de chile, jengibre fresco molido, salsa de soya.



Recetas

Volcán

Coloque un frasco de comida para bebés vacío en una bandeja limpia o en una bandeja para rollos de gelatina. Rodee el frasco con plastilina para que parezca un volcán / montaña. Coloque varias gotas de colorante artificial para alimentos, rojo y una cucharada de bicarbonato de sodio en el frasco. Luego, agregue vinagre a su volcán para que haga erupción.

Helado casero en una bolsa de plástico

Ingredientes:

- ½ taza de leche
- ¼ taza mitad y mitad de leche
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla
- 2 bolsas Ziploc tamaño sándwich
- 1 bolsa Ziploc de un galón
- 2 tazas de hielo
- 1 cucharada de sal

Instrucciones:

1er Paso: Llene una bolsa Ziploc tamaño sándwich con ½ taza de leche, ¼ mitad y mitad, 1 cucharada de azúcar y ¼ de cucharadita de extracto de vainilla. Cierre la bolsa firmemente, asegurándose de eliminar todo el exceso de aire que pueda. Coloque esa bolsa dentro de la segunda bolsa Ziploc del mismo tamaño y séllela también.

2do Paso: Llene la bolsa Ziploc de un galón con 2 tazas de hielo y 1 cucharada de sal. Coloque la bolsa más pequeña que llenó con la mezcla de leche dentro de la bolsa más grande y séllela firmemente, sacando la mayor cantidad de aire posible de la bolsa.



Helado casero en una bolsa de plástico (cont.)

3er Paso: Prenda la música y deje que sus hijos se pongan a bailar. Bailen al ritmo de la música y agiten la bolsa con la mezcla de helado lo más fuerte que puedan. Los niños más pequeños pueden llegar a necesitar ayuda si sus brazos se cansan. Pasen la bolsa tomando turnos para agitar el contenido. En 5-10 minutos tendrán una deliciosa porción de nieve casera.

Si prefiere una nieve más dura, coloque la bolsa de la nieve blanda en el congelador durante 1-2 horas y luego disfrútenla.

Opcional: Agregue un sabor adicional a su nieve mezclando sus dulces favoritos. Por ejemplo, agregue algunas chispas de chocolate y nueces picadas para obtener un crujiente helado. Agregue unas gotas de extracto de menta y algunas chispas de chocolate para obtener un helado con sabor a menta.

Sea creativo y haga experimentos con diferentes sabores. ¡Podrían descubrir un nuevo sabor de nieve favorito!



Enlaces para obtener información adicional

Explore los grupos de alimentos de MyPlate:

<https://www.myplate.gov/widgets/myplate-daily-checklist-input-start-spanish>

Consejos para compartir comidas, jugar juegos en la mesa, recetas y más:

<https://thefamilydinnerproject.org/wp-content/uploads/2017/05/The-Family-Dinner-and-On-the-Table-2017-Spanish.pdf>

Videos

¡Carrera 20!, Juegos de matemáticas para la mesa durante la comida:

<https://www.youtube.com/watch?v=BABoloSVbVE>

Dos videos con recetas: Cómo hacer nieve casera

<https://www.youtube.com/watch?v=wEt8BRy7BJ8>

Postre para niños hecho por niños

<https://www.youtube.com/watch?v=eUzFTg-Lgh0>

Seminarios virtuales gratuitos de MCEC Programas para padres

Si desea ver la grabación de uno de nuestros webinars relacionado con el tema de hoy las grabaciones (en inglés) se pueden encontrar en nuestro sitio web:

www.militarychild.org/webinars

Comuníquese con el equipo local de MCEC Parent Programs para aprender más acerca de los talleres que se ofrecen en su comunidad.

<https://www.militarychild.org/programs/parent-to-parent>

Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con nosotros:

Judy.Glennon@MilitaryChild.org

