



## Marzo 2019 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters-  
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana  
o  
visite el sitio de Web:  
[extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu).

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

### Logrando la participación de los niños en la preparación de alimentos *Por Glenda Wentworth, Agente de la Ex-tensión para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle*

¿Quiere una actividad para hacer con sus niños? Hay muchos beneficios cuando se envuelven a los niños en la preparación de bocadillos y comidas; ya que los niños siempre tienen interés de ayudar en la cocina. Ellos pueden, de esta manera, aprender habilidades valiosas en su vida. Además, existe el valor adicional de pasar tiempo con ellos.

Ayudar con la preparación de alimentos les da a los niños el sentimiento de logro, promueve su independencia y los ayuda a desarrollar su auto confianza. El cocinar juntos apoya el sentimiento de responsabilidad y les da a los niños un sentimiento de orgullo cuando ellos comparten el producto final con la familia.

El lograr la participación de los niños en la preparación de alimentos también los anima a hacer elecciones inteligentes acerca de su alimentación. Los expone a la presencia de alimentos saludables. Algunos estudios han encontrado que los niños podrán aceptar probar nuevos alimentos si ellos ayudan en su preparación.

En la cocina, proteja a los niños de cualquier cosa caliente o filosa. Deles instrucciones simples y claras. Recuerde, los niños tienen periodos cortos de atención. Es importante darles trabajos que sean rápidos, fáciles y apropiados a su edad. Para ayudar a los niños a tener éxito, es mejor enseñarles cómo se hacen las cosas y entonces dejar que ellos practiquen.

Las actividades apropiadas en la preparación de alimentos son diferentes para cada niño, dependiendo en la experiencia personal que tengan. A continuación, se presentan unas guías.

#### 2 años de edad

- Limpiar las mesas
- Lavar las verduras
- Trozar lechuga para la ensalada

#### 3 años de edad

- Untar aderezos suaves como mantequilla, jalea o queso crema
- Añadir líquidos
- Mezclar ingredientes
- Servir cereal
- Poner la basura en el cesto para basura
- Levantar sus cosas de la mesa

#### 4 años de edad

- Poner la mesa
- Pelar naranjas
- Hacer puré las bananas con un tenedor
- Amasar pastas

(Continué en la página 2.)



## Logrando la participación de los niños en la preparación de alimentos (Continué de la página 1.)

### 5 años de edad

- Medir los ingredientes
- Quebrar y poner los huevos en un tazón
- Cortar con un cuchillo desafilado
- Usar un mezclador de huevos

### 6 y 7 años de edad

- Juntar los ingredientes de las alacenas
- Mezclar ingredientes manualmente
- Medir los ingredientes
- Programar el temporizador

### 8 y 10 años de edad

- Usar la microondas
- Usar un cuchillo para cortar, rebanar o picar con supervisión



## Hablemos

Se les debe dar a los niños la oportunidad para aprender acerca de los alimentos. Ellos deben aprender por qué es necesario comer alimentos variados para poder crecer y mantener un cuerpo saludable.

Para empezar, recuérdelos a los niños lavarse las manos usando jabón y agua antes de empezar a manipular alimentos y utensilios. Reúna todos los ingredientes que la receta pide. Al preparar la comida, discuta sobre los ingredientes que se utilizarán en la receta. Hable sobre hechos tales como “las frutas proveen sabor, color y azúcares naturales” o “la leche ayuda a tener huesos fuertes y encías saludables” o “los huevos le dan estructura a una receta”.

Espere derrames y caos; sea paciente y permita tiempo extra para cada actividad. Deles a los niños trabajos que incluyan ayudar en la limpieza.

## Receta para la salud

### Panecillos de huevos revueltos

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/scrambled-egg-muffins/> (sitio en inglés)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de verduras (lavadas y picadas) (brócoli, pimientos rojos o verdes, cebolla)
- 6 huevos
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado



#### Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 176,6° C (350° F). Rocíe una charola para panecillos con aerosol para hornear.
2. Añada las verduras picadas a la charola.
3. Bata los huevos en un tazón. Mezcle la sal, la pimienta y el ajo en polvo
4. Ponga los huevos en la charola para panecillos y hornee por unos 20-25 minutos.
5. Saque la charola del horno durante los últimos 3 minutos del horneado. Espolvoree el queso en la superficie de los panecillos y regrese la charola al horno.
6. Hornee hasta que la temperatura alcance 71,1° C (160° F) o un cuchillo que sea insertado cerca del centro del panecillo sea retirado limpio.

*Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...*