



Héroe de Alimentos

Los Niños Pueden— Hoja de Actividades para Desarrollar Habilidades de Cocina

Preparar la comida juntos es una excelente manera de crear lazos afectivos con sus hijos. ¡También ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables y habilidades para cocinar, leer, matemáticas, coordinación ojo-mano, multitarea y más! Además, los niños son más propensos a probar los alimentos que ayudaron a preparar.

No todos los niños adquieren las mismas habilidades a la misma edad, por lo que las habilidades siguientes no están agrupadas por niveles de edad. Solo intente una habilidad con su hijo si siente que está listo, y hágalo siempre con él las primeras veces. **Si lo desea, marque una habilidad una vez que su hijo lo haya visto hacerlo, lo haya hecho con usted o pueda hacerlo por sí mismo.**



Lavar y Enjuagar

- Lavarse las manos durante al menos 20 segundos antes de preparar alimentos.
- Lavar la parte superior de las latas antes de abrirlas.
- Enjuagar y frotar las frutas y verduras con agua corriente fría.
- Enjuagar las verduras para ensalada en un recipiente con agua para eliminar la tierra.
- Usar un colador para enjuagar los frijoles y lentejas enlatados o secos con agua corriente fría.

Cómo Preparar las Frutas y Verduras

- Pelar los plátanos. Comenzar por el extremo alejado del tallo, donde la cáscara es más fácil de separar.
- Romper los floretes de brócoli o coliflor.
- Quitar el extremo leñoso de los tallos de espárragos.
- Quitar las hojas y la seda del elote.
- Preparar las semillas de calabaza de invierno de las tiras fibrosas y enjuagar las semillas en un colador.
- Pelar las verduras con un pelador de verduras para quitar solo una capa fina.
- Quitar las hojas de la lechuga y rasgar para hacer una ensalada.
- Machacar los plátanos, las bayas o las zanahorias cocidas con un tenedor o un machacador de papas.
- Esparcir las verduras en una bandeja para rostizar y agregar aceite y condimentos.
- Batir los ingredientes del licuado en un frasco cerrado o mezclarlos en una licuadora.
- Llenar una licuadora hasta la mitad, dejando espacio para que los alimentos giren. Asegurarse de que la tapa esté bien apretada. Presionar el botón para licuar.

Cómo Preparar los Huevos

- Romper los huevos.
- Batir los huevos con un tenedor o batidor.
- Separar la clara de huevo de la yema.
- Pelar los huevos cocidos.

Cortar y Rallar

- Cortar las cebollas verdes, el perejil o el cilantro con tijeras de cocina.
- Cortar duraznos maduros, melones, fresas, plátanos, tofu, queso blando o pan blando en rodajas, trozos o formas divertidas con un cuchillo de plástico o un cuchillo de mesa. Practicar cómo sostener los dedos enroscados como una garra.
- Usar un cortador de galletas para cortar melón, pan o queso blando en formas divertidas.
- Rallar el queso con un rallador de cuatro lados.
- Cortar o romper el pan en cubos para hacer pudín de pan.
- Abrir las latas con cuidado y evitar los bordes afilados de la tapa.



¡Los Niños Pueden!



Héroe de Alimentos

Los Niños Pueden— Hoja de Actividades para Desarrollar Habilidades de Cocina



Medir

- Medir los ingredientes del aderezo para ensaladas en un frasco, cerrar bien la tapa y agitar.
- Contar artículos, como cuántos huevos hay en una receta.
- Medir los ingredientes para cualquier receta usando diferentes herramientas de cocina, como cucharaditas para especias, tazas medidoras de ingredientes secos para harina y tazas medidoras de ingredientes líquidos para líquidos.
- Usar una balanza para alimentos si tiene una.
- Usar una taza medidora de 1/4 de taza para verter la masa para panecillos tipo muffin en moldes y la masa para panqueques en una plancha.

Cocinar

- Leer las instrucciones de la receta en voz alta.
- Juntar los ingredientes y abrir los paquetes.
- Mezclar los ingredientes.
- Tostar pan o panecillos ingleses.
- Amasar la masa, como masa de pizza; enrollar o palmeaar la masa en formas con un rodillo o con las manos limpias.
- Untar la salsa sobre la masa de pizza con el dorso de una cuchara.
- Colocar el relleno en las tortillas con una cuchara.
- Ajustar la temperatura en la estufa.
- Configurar el reloj de cocina para enfriar, cocinar, hornear o asar.
- Perforar las papas con un tenedor antes de hornearlas o calentarlas en el microondas.
- Usar una cuchara o espátula de mango largo para revolver o romper los alimentos de manera segura durante la cocción.
- Leer un termómetro de alimentos.



Colocar la Comida en el Plato y Servir los Alimentos

- Espolvorear condimentos en una ensalada, papa horneada, pizza, quesadilla, postre de frutas o en yogur.
- Cortar la pizza o quesadillas con un cortador de pizza.
- Verter leche o agua en vasos para beber con una comida.
- Preparar contenedores de bocadillos.
- Poner la mesa.
- Arreglar los alimentos en platos.
- Limpiar la mesa.
- Empacar las sobras para almacenar en el refrigerador o congelador.
- Lavar, secar o guardar los platos.

Planificación de Comidas

- Mirar libros de cocina, revistas de cocina y sitios web como foodhero.org para encontrar recetas para probar.
- Escoger una noche para elegir la comida y hacer una lista de compras de los ingredientes necesarios.



¡Los Niños Pueden!