

Extensión

Julio de 2016 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.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.

Cocinando con los niños

Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

Los veranos son la mejor temporada para pasar un poco de su tiempo enseñándoles a los niños cómo preparar bocadillos simples y comidas. Empiece con recetas para los que no son cocineros, aquellas que tan solo requieren pocos ingredientes. Los niños más grandes y experimentados pueden aprender a utilizar el horno, la estufa y el microondas.

Beneficios de cocinar con los niños:

- El cocinar con alimentos enteros expone a los niños a una variedad de sabores. La exposición temprana al sabor de alimentos saludables puede ayudar a los niños a desarrollar sus preferencias por estos sabores.
- A los niños les interesará más probar aquellos alimentos que ayuden a preparar porque ellos sentirán que son alimentos de su creación.
- Los alimentos que usted prepare con elementos completos son más saludables que los alimentos pre-procesados y pre-preparados. Usted puede controlar la cantidad de grasa, azúcar, sal, sabores y colores añadidos.
- La actividad de cocinar provee una oportunidad natural de discutir temas de nutrición tales como los tamaños de la porción, vitaminas y otros nutrientes presentes en los alimentos.
- Las habilidades para preparar alimentos aprendidas ahora les servirán a los niños inclusive hasta su adultez y pueden ser pasadas a sus hijos.
- El crear algo delicioso que pueda ser compartido con otros les ayuda a los niños a desarrollar confianza y auto-estima.
- Las habilidades para comprender las matemáticas, las ciencias y la lectura se desarrollan cuando los niños aprenden y practican; aprenden a pesar, medir, multiplicar, dividir y a seguir indicaciones. El cocinar puede incluir el mezclar ácidos y bases para crear reacciones químicas, como cuando se preparan panqueques o panecillos.
- El cocinar puede proporcionar tiempo de calidad en familia para platicar de todo tipo de temas. Los padres también pueden relajarse y pasar por alto los derrames, sin esperar perfección y valorar el proceso de preparar alimentos en lugar de el alimento mismo.



Ideas para preparar alimentos no-cocidos: Considere empezar sus aventuras en la cocina con unos bocadillos fáciles de preparar, con bocadillos sin cocinar como:

- Sándwiches o envueltos
- Unas brochetas o ensalada de fruta
- Trail mix (una mezcla de cereal seco, nueces o semillas y fruta seca)
- Parfait de yogurt y fruta
- Batido (una bebida licuada de frutas, verduras, hielo, leche, jugo o yogurt)
- Hormigas en un tronco (tronquitos de apio untados con crema de cacahuete y espolvoreados con pasas)



Ideas fáciles de cocinar:

- Sopa de verduras
- Quesadilla
- Sándwich de queso fundido
- Enchiladas o burrito aderezado
- Albóndigas horneadas
- Panqueques
- Pan francés
- Huevos revueltos

Hablemos

Díales a los niños que cocinar alimentos para la familia es una actividad importante con la que cualquiera puede ayudar. A los niños generalmente les encanta cocinar y ayudar en la cocina, siempre y cuando los adultos se relajen y dejen a los niños ensuciarse un poco. No espere perfección; ¿quién dijo que los panqueques o las albóndigas tienen que ser redondos? Mientras tiene en mente la seguridad, deje que los niños hagan quehaceres apropiados. Para una lista de actividades que niños tan jóvenes como de dos años pueden realizar visite la página www.kidsacookin.ksu.edu. Dele a los niños indicaciones claras, muéstreles cómo se hace y déjelos que practiquen haciendo. Recuérdeles lavarse las manos con jabón y agua antes de empezar.

Receta para la salud: Cacerola de enchiladas de pollo

Sirve 6-8

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de salsa gruesa, dividida en 1 taza y ½ taza
- 4 (15 cm) tortillas de maíz
- ½ de taza de cebolla picada
- 1 lata (15 oz; 443 mL) de frijoles negros, enjuagados y colados
- 1 taza de pollo cocido, picado
- 1 taza de crema agria baja en grasa o yogurt regular, dividido en 2 medias tazas
- 1 taza de queso deshebrado, dividido en 2 medias tazas

Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 176,6 grados C (350 grados F). (**Adultos o niños mayores de 8 años deben hacer esto.**)
2. Vierta ½ taza de salsa en el fondo de un recipiente cuadrado para hornear de 22,5 x 22,5 cm que haya sido rociado con aerosol para hornear. (**Los niños de 5-6 años pueden rociar el aerosol en el recipiente, un adulto debe ayudar a mantener el rocío en el recipiente. Los niños de esta misma edad pueden medir la salsa. Los niños de 2-3 años de edad pueden ayudar a verter la salsa previamente medida.**)
3. Corte o despedace 2 tortillas por la mitad y use las cuatro piezas para cubrir el fondo del recipiente. (**Los niños de 2-3 años pueden despedazar las tortillas y colocarlas en el recipiente.**)
4. En un tazón para mezclar mediano, combine 1 taza de salsa, cebolla, frijoles y pollo. Utilizando una cuchara ponga la mezcla de pollo sobre las tortillas. Cubra la mezcla de pollo con media taza de crema agria y entonces con ½ taza de queso. (**Los niños de 2-3 años pueden mezclar y verter los ingredientes preparados y rociar**

el queso. Los niños de 4-5 años pueden esparcir la crema agria con el reverso de una cuchara. A los niños de 8 años o más se les puede enseñar (bajo supervisión) a picar la cebolla y a usar un abrelatas para abrir la lata de frijoles. Los niños de 4-5 años pueden verter los frijoles en una coladera y enjuagarlos con agua fría del grifo.)

5. Repita con una segunda capa, usando el resto de las tortillas, mezcla de pollo, crema agria y queso.
6. Cubra el recipiente con papel aluminio y hornee por 35 minutos, hasta que burbujee. Retire el papel aluminio y hornee otros 5-10 minutos, hasta que el queso se derrita. (**Los niños de 2-3 años pueden lavar la lechuga y enjuagar las verduras. Los niños de 8 años pueden picar las verduras y despedazar la lechuga. Los niños de 5-6 años pueden cortar los aguacates con cuchillos sin filo o con un cuchillo de plástico. Los niños de 4-5 años pueden llevar a la mesa los platos fríos preparados. Los niños de 8 años o más pueden usar almohadillas de cocina para llevar los platillos calientes a la mesa.**)



Receta extraída de: www.kidsacookin.ksu.edu

Para más recetas y videos demostrativos de cómo cocinar con los niños visite: Kids a Cookin', Kansas State University Extension www.kidsacookin.ksu.edu

The Kids Cook Monday Initiative www.kidscookmonday.org