



Cocinando Con Niños Pequeños

YaeBin Kim, Ph.D., Parenting and Family Literacy Specialist

Cocinando con niños pequeños



El cocinar con los niños se puede considerar como una actividad de aprendizaje divertida tanto para los niños pequeños como para sus padres. Cocinar es una

de las muy pocas actividades por la cual se logran desarrollar muchas habilidades en los pequeños de una sola vez. Cocinando, los niños pueden incrementar su conocimiento y destreza en áreas de matemáticas, ciencias, lenguaje, arte, y desarrollo motor y social. Lo que los pequeños disfrutan aún más es que aprenden con sus padres. El cocinar en familia ayuda a los padres a aprender a preparar alimentos nutritivos, fomenta las relaciones positivas entre padres e hijos, y mejora la manera en que se alimenta a los hijos. Esto a cambio, da a los padres como resultado la crianza de niños pequeños con una nutrición y desarrollo saludable. (Spears, 2000). Cuando los pequeños aprenden buenos hábitos alimenticios a una edad temprana, continuarán usando estos buenos hábitos por el resto de sus vidas. (Clark, Goyder, Bissell, Blank, & Peters, 2007). El involucrar a los niños pequeños en la planeación de alimentos, es una gran manera de enseñarles buenos hábitos alimenticios. (Dodge & Colker, 1996). Además, el cocinar ayuda a los comensales caprichosos a sentirse orgullosos de los alimentos que ellos mismos preparan.

Lo que los niños aprenden al cocinar

El cocinar no tan solo es una actividad divertida para los niños sino también ayuda a desarrollar las habilidades necesarias para prepararlos para la escuela. Estas habilidades incluyen:

Matemáticas: Al seguir las instrucciones de una receta, se aprende a contar, medir, separar, el orden de una secuencia y también se aprenden fracciones. Al manipular ciertos alimentos también se aprende acerca de las formas y los colores.

Lectura: Los libros de cocina y las recetas nos enseñan acerca de la palabra escrita. Cocinar y leer recetas usando términos de la cocina, ayuda a incrementar el vocabulario.

Ciencia: El cocinar ofrece la oportunidad de aprender acerca de los grupos de alimentos y de cómo se cultivan y crecen muchos de ellos; mientras se cocina también se observa como los alimentos van cambiando, y tenemos la oportunidad de utilizar nuestros cinco sentidos.

Arte creativo: La preparación y decoración de alimentos puede ser un proceso creativo.

Cultura/Historia: El cocinar también ofrece la oportunidad de vivir otras culturas si preparamos platillos de otros países.

Nutrición/Salud: El manejo adecuado de los alimentos enseña acerca de la seguridad de los alimentos y la manera correcta de lavarse las manos. Al cocinar se pueden introducir conceptos de nutrición, el uso de ingredientes y métodos saludables de cocina.

Habilidades sociales:

Cocinando juntos descubre la importancia de ser responsable, de trabajar en equipo, compartir, completar una tarea y el sentirse capaz.

Desarrollo físico: La preparación de alimentos también desarrolla capacidades motoras finas en el proceso de quebrar huevos, cortar, mezclar, y vaciar.



Habilidades de cocina en niños pequeños

<https://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-CookingwithChildren-CookingAbilitiesOfYoungChildren.pdf>

2- años de edad, pueden:

- Tallar con cepillo frutas y verduras
- Llevar utensilios que no se quiebren a la mesa
- Añadir aderezos a los alimentos
- Lavar y deshojar lechuga
- Cortar pan en pedazos

3- años de edad, pueden:

- Vaciar líquidos
- Juntar y mezclar ingredientes secos y líquidos
- Agitar líquidos en un recipiente cerrado
- Untar mantequilla o jaleas suaves
- Amasar
- Lavar frutas y verduras
- Servir alimentos
- Poner la basura en el contenedor asignado y limpiar después de cada comida

4-5- años de edad, pueden:

- Exprimir el jugo de limones, naranjas y limas
- Cortar alimentos blandos con un cuchillo de plástico
- Macerar frutas y verduras
- Pelar verduras y frutas
- Usar moldes para galletas
- Medir ingredientes secos
- Quebrar o romper huevos
- Mezclar huevos con un batidor manual
- Poner la mesa
- Limpiar después de cocinar
- Limpiar la mesa después de comer



- Para cortar, use cuchillos de plástico, para mantequilla o sin filo.
- Hablen de las reglas de cocina antes de empezar a cocinar y repítalas cuantas veces que sea necesario.
- Lea la receta con su hijo, explique que ustedes van a ir siguiendo paso a paso la receta para preparar los alimentos.
- Dé instrucciones sencillas, solo una a la vez.
- Anime a que su hijo realice sin su ayuda los pasos de la receta apropiados para su edad.
- Incluya a su hijo en el proceso de limpieza.
- Sea paciente con la manera que su hijo cocina, prepárese porque habrá derrames de líquidos y la cocina se ensuciará.



Introducción del programa Pequeños Libros Pequeños Cocineros

La Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada ofrece actualmente un programa interdisciplinario de educación de crianza para familias con niños en edad preescolar; este programa para padres e hijos se ofrece por siete semanas. El programa *Pequeños Libros Pequeños Cocineros*, incorpora educación de crianza y nutrición. Ha sido diseñado para ayudar a los padres a crear un ambiente seguro, fácil y divertido al momento de cocinar en familia. Cada receta en nuestras sesiones ha sido adecuada para niños pequeños, utilizamos utensilios de cocina seguros y además, las recetas son muy saludables.

Para más información, contact yaek@unr.edu or 702-257-5531.

Referencias

- Clark, H. R., Goyder, P., Bissell, P., Blank, L., & Peters, J. (2007). How do parents' child-feeding behaviors influence child weight? Implications for childhood obesity policy. *Journal of Public Health, 29*(2), 132-141.
- Dodge, D. T., & Colker, L. J. (1996). *The creative curriculum for early childhood*. Washington: Teaching Strategies.
- Spears, J. A. (2000). Cooking with kids, *Texas Child Care, 24*(2), 24-31.

Cómo cocinar con niños pequeños



- Comience por lavarse muy bien las manos por lo menos 20 segundos.
- Supervise constantemente.
- Asegúrese de que los niños trabajen a un nivel adecuado, si es necesario, use una silla o un banco.
- Use utensilios de cocina que no se quiebren y que son seguros para los niños.

The University of Nevada, Reno is an Equal Employment Opportunity/Affirmative Action employer and does not discriminate on the basis of race, color, religion, sex, age, creed, national origin, veteran status, physical or mental disability, sexual orientation, genetic information, gender identity, or gender expression in any program or activity it operates. The University of Nevada employs only United States citizens and aliens lawfully authorized to work in the United States.