



# Héroe de Alimentos

## Los Niños Pueden - Hoja de trabajo para desarrollar habilidades en la 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, hacer múltiples tareas y más! Además, es más probable que los niños prueben los alimentos que le ayudaron a preparar.

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



### Lavar y Enjuagar

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



### Preparar Frutas y Verduras

- Pelar los plátanos. Empezar con el extremo lejos 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 maíz.
- Separar las semillas de calabaza de invierno de la parte fibrosa y enjuagar las semillas en un colador.
- Pelar las verduras con un pelador de verduras para solamente quitar una capa fina.
- Quitar las hojas de lechuga y desgarrar para hacer una ensalada.
- Aplastar los plátanos, bayas o zanahorias cocidas con un tenedor o machucador de papas.
- Colocar las verduras en un molde para hornear y agregar aceite y condimentos.
- Agitar los ingredientes de un 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 ajustada. Presionar el botón para mezclar.

### Preparar Huevos

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

### Cortar y Rallar

- Cortar cebollas verdes, perejil o cilantro con tijeras de cocina.
- Cortar duraznos maduros, melón, fresas, plátanos, tofu, queso o pan suave con un cuchillo de plástico o cuchillo de mesa en rebanadas, trozos o formas divertidas. Practicar sostener los dedos curvados como una garra.
- Usar un molde para galletas para cortar melón, pan o queso suave en formas divertidas.
- Rallar el queso con un rallador de cuatro lados.
- Cortar o romper pan en cubitos para hacer pudín de pan.
- Abrir latas con cuidado y evitar los bordes filosos en las tapas.



# Héroe de Alimentos

## Los Niños Pueden - Hoja de trabajo para desarrollar habilidades en la cocina



### Medir

- Medir los ingredientes para aderezo para ensalada en un frasco, cerrar la tapa herméticamente y agitar.
- Contar artículos, por ejemplo cuántos huevos hay en una receta.
- Medir ingredientes para cualquier receta utilizando diferentes herramientas de cocina como cucharaditas para especias, tazas medidoras para ingredientes secos para harina y tazas medidoras para ingredientes líquidos. Usar una báscula para alimentos si tiene una.
- Usar una taza medidora de 1/4 de taza para verter la masa para panecillos en cada cavidad del molde y masa para panqueques en una plancha.

### Cocinar

- Leer las instrucciones de la receta en voz alta.
- Juntar los ingredientes y abrir paquetes.
- Mezclar ingredientes.
- Tostar pan o panecillos ingleses.
- Amasar masa, como masa de pizza; enrollar o dar palmaditas a la masa en formas con un rodillo o manos limpias.
- Untar la salsa en la masa de pizza con la parte dorsal de una cuchara.
- Ajustar la temperatura en la estufa.
- Configurar el temporizador para enfriar, cocinar, hornear o rostizar.
- Perforar las papas con un tenedor antes de hornear o cocinar en el horno de microondas.
- Usar una cuchara o espátula de mango largo para remover o romper los alimentos de manera segura durante la cocción.
- Leer un termómetro de alimentos.



### Servicio de Alimentos

- Espolvorear ingredientes extras en una ensalada, papa al horno, pizza, quesadilla, postre crujiente de frutas o helado de yogur.
- Cortar pizza o quesadillas con un cortador de pizzas.
- Verter leche o agua en vasos para beber con una comida.
- Preparar recipientes de bocadillos.
- Poner la mesa.
- Arreglar los alimentos en los platos.
- Recoger la mesa.
- Empacar las sobras para guardar en el refrigerador o congelador.
- Lavar, secar o guardar los platos.

### Planificación de las Comidas

- Revisar libros de cocina y revistas de cocina y sitios web como [foodhero.org](http://foodhero.org) para encontrar recetas para probar.
- Elegir una noche para elegir la comida y hacer una lista de compras de los ingredientes necesarios.

