

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE COCINAR CON NIÑOS?

Los niños y adolescentes que participan en la cocina tienden a comer más frutas y verduras, tienen mayor seguridad para escoger comidas saludables y generalmente tienen dietas más saludables. Involucrarse en la preparación de alimentos también se asocia con un mayor consumo de leche y menor consumo de bebidas azucaradas.

¿QUÉ BENEFICIOS HAY MÁS ALLÁ DE LA DIETA?

Involucrarse en la preparación de alimentos y cocinar juntos está relacionado a una mejor relación familiar y mayor bienestar mental en niños y jóvenes. Las investigaciones muestran que los niños experimentan mejoras en su preferencia alimenticia, confianza y actitud para cocinar y habilidades de cocina.

¿A QUÉ EDAD SE PUEDEN INVOLUCRAR LOS NIÑOS EN LA COCINA?

Niños desde los 3 años pueden involucrarse en la preparación de alimentos y tareas sencillas de cocina. Estas actividades incluyen escoger recetas y ayudar a hacer la lista de mandado, agarrar ingredientes del refrigerador o alacena, lavar las verduras o medir ingredientes.

¿QUÉ ACTIVIDADES SE SUGIEREN PARA LOS NIÑOS MAYORES Y ADOLESCENTES?

Los niños mayores y adolescentes pueden pelar verduras o rayar queso, cortar ingredientes y usar electrodomésticos como licuadoras y batidoras. Los adolescentes también pueden ser los cocineros una vez a la semana y ser responsables de planear comidas.

¿QUÉ HAY DE LA CIENCIA DETRÁS DE LA COMIDA?

Esta es una gran oportunidad para hacer de la cocina cotidiana una lección de ciencia para los niños sin que ellos lo sepan. Para los niños, los utensilios para medir y verter les sirve para aumentar su coordinación visual-motriz. Para los niños mayores esto puede volverse una lección para convertir medidas al sistema métrico. Pregúntele a sus niños ¿Por qué el agua hierve a diferentes temperaturas en diferentes alturas? ¿Por qué refrigeramos algunos alimentos, pero no otros? ¿Qué pasa cuando batimos la crema o las claras de huevos?

NO SE OLVIDE DE TODA LA COMIDA

Cocinar involucra más que sólo cortar y revolver. Involucre a los niños en todo el proceso al hacer que pongan la mesa, guarden las sobras y ayuden a limpiar.

PIERDA EL ESTRÉS AL LIMPIAR

Recuerde que los cocineros principiantes cometen errores. Habrá cáscaras en la mezcla de huevos, harina en el piso y cortes imperfectos. Conforme pasa el tiempo, los cocineros jóvenes aumentan sus habilidades y autoconfianza. Felicite a los niños por las habilidades aprendidas. Involucre a los niños y jóvenes en su próxima obra maestra.



RECURSOS PARA COCINAR EN FAMILIA

cookingmatters.org/sites/default/files/Cooking_Matters_at_Home_compressed.pdf
files.webservices.illinois.edu/5807/.pdf

[familyresiliency.illinois.edu/resources/hora de la comidaminutos?pagina2](https://familyresiliency.illinois.edu/resources/hora-de-la-comidaminutos?pagina2)

soundcloud.com/user-346411005/kids-in-the-kitchen-involvement-links-to-healths-benefits

EVIDENCIA BASADA EN (ARTÍCULOS SELECCIONADOS)

Quelly, S. B. (2018). Helping with meal preparation and children's dietary intake: A literature review. *The Journal of School Nursing*, 1-10. <https://doi.org/10.1177/1059840518781235>

Metcalfe, J. J., & Leonard, D. (2018). The relationship between culinary skills and eating behaviors: Challenges and opportunities for parents and families. *Physiology & Behavior*, 193, 302-306. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.04.013>

Para obtener más información, visite:
go.illinois.edu/buildingblocks

INFORMACIÓN DEL AUTOR

Jessica Jarick Metcalfe, Ph.D.
Postdoctoral Research Associate
Department of Food Science and Human Nutrition

Translation services provided by the Hispanic Health Programs team