

Cocina en Familia

15 de Marzo de 2023

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Involucrar a los niños y niñas en la preparación de las comidas es una excelente idea para enseñarles cómo mantener una dieta equilibrada desde temprana edad. La primera lección de alimentación saludable consiste en aprender a seleccionar y preparar alimentos de manera adecuada. ¡Hagamos de esto una actividad familiar divertida! Antes de comenzar, ten en cuenta estos consejos:

Antes de cocinar

1. **Recoge el cabello y usa ropa adecuada** para evitar accidentes mientras cocinas.

2. **Limpia y organiza tu espacio de trabajo.** Mantén la superficie de trabajo limpia y desinfectada, y lava y seca la tabla de corte cada vez que prepares diferentes tipos de alimentos, especialmente carne, pollo o pescado.

3. **Lava tus manos con frecuencia.** Antes de empezar, asegúrate de eliminar restos de jabón o detergente.

LAVAR LAS MANOS FRECUENTEMENTE

TANTO COMO SEA NECESARIO



Pasos para involucrar a los niños en la cocina

1. **Deja que ayuden en la planificación y elaboración de las comidas.** Esto fomenta su creatividad y compromiso.

2. **Permíteles oler y manipular alimentos.** Así aprenden sobre texturas y olores, siempre repasando las normas básicas de higiene.

3. **Asigna tareas según su edad.** Por ejemplo, pueden decorar platos, aderezar ensaladas o mezclar ingredientes.

4. **Prioriza la seguridad.** Supervisa el uso de elementos peligrosos como cuchillos, aceite caliente y enchufes eléctricos. Establece una zona segura alrededor de la cocina.

5. **Convierte el proceso en un juego.** Probad los platos que preparásteis entre todos o cread diferentes aliños para un mismo alimento, como ensaladas con salsas de yogur, cítricos o hierbas.

6. **Invítales a participar en tareas adicionales.** Poner y retirar la mesa, secar platos o guardar utensilios también son formas de colaborar.

DÉJALOS PARTICIPAR

ACTIVAMENTE EN LA PREPARACIÓN
DE ALIMENTOS



Consejos para una alimentación saludable

1. **Comienza con recetas sencillas.** Esto ayudará a los niños a acostumbrarse poco a poco a diferentes sabores.

2. **Mantén el sabor original de los alimentos.** Acostumbra a los pequeños a consumir alimentos bajos en sal y azúcar desde la infancia, evitando el uso excesivo de salsas comerciales. La fruta, los zumos naturales y los lácteos ya contienen azúcares naturales, por lo que no es necesario añadir más.

3. **Opta por alimentos frescos y de temporada.** Estos suelen ser más nutritivos y con menos azúcares o sales que los productos procesados.

Preparación segura de los alimentos: recomendaciones de la OMS

DECÁLOGO

PARA PREPARAR ALIMENTOS DE FORMA SEGURA



Elige alimentos que hayan sido tratados higiénicamente desde su origen.



Cocinar bien los alimentos (alcanzando un mínimo de 65 °C en el centro del producto).



Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos, o conservarlos adecuadamente.



Recalentar los alimentos correctamente (mínimo 65°C en el centro del producto).



Evita el contacto entre alimentos crudos y cocinados.



Lavarse las manos con tanta frecuencia como sea necesario.



Mantener escurpulosamente limpias todas las superficies de trabajo de la cocina.



Proteger los alimentos de roedores y otros animales.



Utilizar agua apta para el consumo.

