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.



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.



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

1. Elige alimentos que hayan sido tratados higiénicamente desde su origen.
2. Cocinar bien los alimentos (alcanzando un mínimo de 65 °C en el centro del producto).
3. Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos, o conservarlos adecuadamente.
4. Recalentar los alimentos correctamente (mínimo 65°C en el centro del produto).
5. Evita el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
6. Lavarse las manos con tanta frecuencia como sea necesario.
7. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de trabajo de la cocina.
8. Proteger los alimentos de roedores y otros animales.
9. Utilizar agua apta para el consumo.

