

Cocinar en familia = ¡Aprender disfrutando!

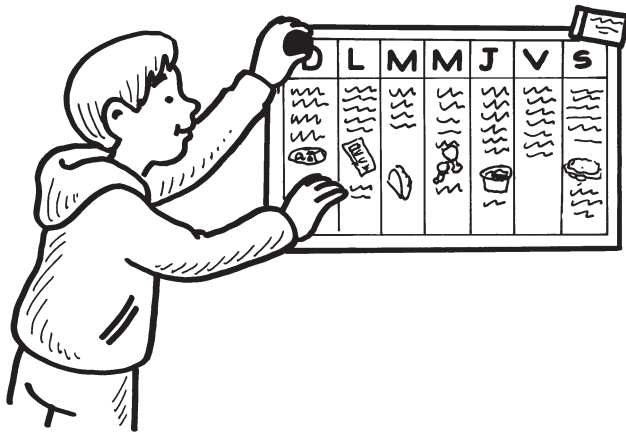
La cocina es mucho más que un lugar para cocinar y comer: también puede ser una divertida “aula” para sus hijos. Planear y preparar comidas sanas juntos es una manera estupenda de desarrollar habilidades de lectura, matemáticas y ciencias. Además ¡sus hijos disfrutarán comiéndose los resultados de sus “lecciones”!



Planear comidas

Leer libros de cocina

Lean libros de cocina o blogs de alimentación, mirando las fotos y leyéndose en voz alta recetas sanas. Descubrirán nuevas recetas y alimentos y su hija practicará la lectura. Anímela a que busque palabras desconocidas (*tamizar, tomillo*) en el glosario del libro de cocina o en un diccionario. Pongan una señal en recetas que quieren probar y dígame a su hija que haga listas de la compra: practicará la escritura, la ortografía y la organización. *Idea:* Saquen de la biblioteca libros de cocina. La bibliotecaria puede sugerirles los que estén pensados para niños.



Plan semanal de comidas

¿Qué hay de cena esta semana? Que su hijo ayude a decidir cada noche el menú que incluya proteína, cereales integrales, verduras, frutas y lácteos. Por ejemplo, la comida del domingo podría ser salmón con camotes y coles de Bruselas. Pregúntele qué falta (cereales, frutas y lácteos) y qué alimentos podrían suplir la falta (arroz integral y una ensalada de arándanos y queso feta). Dígame que haga un calendario de comidas y colóquelo en la cocina.

Compren a buen precio

Enséñele a su hija a usar las matemáticas para ahorrar dinero en el supermercado y decidir qué comprar. Antes de salir de casa hojeen los anuncios del supermercado y busquen cupones de descuento y alimentos en rebajas. Pídale que sugiera artículos para su lista basándose en lo que ve. Cuando vayan a comprar ayúdela a decidir los precios más convenientes. Podría decirle: “Si los espárragos congelados cuestan normalmente \$2.50, pero ahora están a \$4 dólares por dos bolsas, cuánto ahorraríamos si compramos dos bolsas?” ($2 \times \$2.50 = \5 , y $\$5 - \$4 = \$1$.) Dígame también que compare el precio por libra para un pollo entero, partes del pollo y pechugas deshuesadas y sin piel. ¿Qué diferencia hay en el precio?



continúa

Hagan un libro de recetas

Que su hijo compile un libro de cocina con recetas sanas para su familia. Empiecen pensando en formas de hacer más nutritivos sus platos favoritos (añadan puré de calabaza *butternut* a los macarrones con queso, pásense a espaguetis integrales). Dígale a su hijo que escriba e ilustre una receta revisada para cada plato y que ponga las páginas en un archivador de tres anillas. O bien ayúdele a que conecte la comida con lo



que está estudiando en la escuela buscando recetas relacionadas. Si está estudiando Grecia puede añadir una receta para *spanakopita* (pastel de espinacas), o si está aprendiendo chino podría buscar salteados de varios tipos. *Consejo:* Anime a su hijo a que sea creativo inventándose sus propias recetas o variando las que encuentra.

Preparar comidas

Medir ingredientes

Cocinar es una forma natural de practicar las medidas. Encargue a su hijo de medir ingredientes cuando cocinan. Dígale que experimente con distintos

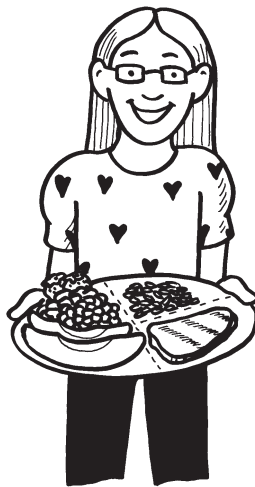


tamaños de tazas y cucharas de medir para descubrir que 3 cucharaditas = 1 cucharada o que 2 tazas = 1 pinta. Póngale también problemas matemáticos mientras cocina: “Esta receta pide $\frac{1}{2}$ taza

de caldo de pollo. Estamos haciendo el doble: ¿cuánto caldo necesitamos?” ($\frac{1}{2}$ taza \times 2 = 1 taza.) *Idea:* Sugiera sustituciones o cambios fáciles para hacer más sanas las recetas. Por ejemplo, podría usar menos azúcar en una receta para panqueques (digamos $\frac{1}{3}$ de taza en lugar de $\frac{1}{2}$ taza) y comprueben si nota el cambio.

Fracciones sanas

En lugar de servirle la comida a su hija, que se sirva ella misma. Así se dará cuenta de cuál es la forma más sana de llenar su plato y verá fracciones en acción. En primer lugar, vayan a choosemyplate.gov y hablen de qué fracción del vistoso plato ocupa cada grupo de alimentos: Las verduras y la fruta ocupan $\frac{1}{2}$ plato, los cereales un poquito más de $\frac{1}{4}$ y la proteína un poquito menos de $\frac{1}{4}$. A continuación su hija puede practicar fracciones a la hora de comer. Podría servirse arvejas y rodajas de melón en $\frac{1}{2}$ plato, arroz integral en $\frac{1}{4}$ y pollo en el último $\frac{1}{4}$. Pídale que exprese la frase numérica que acaba de construir ($\frac{1}{2} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} = 1$).



Hornear y experimentar

¿Qué hace que suban las magdalenas y las galletas? Su hijo puede explorar la ciencia de hornear con este experimento. En primer lugar encuentren una receta sana para magdalenas, una que incluya harina integral y compota de manzana en lugar de aceite es ideal. Ayude a su hijo a que haga la mitad con bicarbonato de soda y la otra mitad sin ella. ¿Qué sucede? (Las magdalenas sin bicarbonato de soda salen planas.) Explique que el bicarbonato se combina con otros ingredientes y produce burbujas de aire y que estos bolsillos de aire hacen que suban las magdalenas. *Idea:* Ilustre el concepto con agua, vinagre y bicarbonato. Dígale a su hijo que rellene un vaso hasta la mitad con agua, disuelva 2 cucharaditas de bicarbonato y añada despacio 2 cucharadas de vinagre. Verá con sus propios ojos las burbujas que se producen.

Helado casero

He aquí una fresca y sabrosa idea para que su hija haga helado sano mientras aprende sobre los estados de la materia.

Ayúdela a que ponga en una bolsa de plástico de cuarto para el congelador 1 taza de leche, 1 cucharadita de azúcar y 1 cucharadita de vainilla. Dígale que cierre herméticamente la bolsa, le saque con cuidado el aire, y la coloque en una segunda bolsa para congelador, cerrándola y vaciándola de aire también. A continuación, que llene hasta la mitad una lata grande y vacía con tapa (por ejemplo, una lata de café) con cubitos de hielo. Espolvoree 1 cucharada de sal sobre el hielo. A continuación dígale que meta la bolsa en la lata, la tape y que dé vueltas a la lata sin cesar y vigorosamente durante 15 minutos.

Cuando abra las bolsas ¡se encontrará con un helado! Explíquelo que el hielo frío (la sal baja el punto de congelación) convirtió la mezcla líquida en un sólido. Y es más sano que las versiones compradas que tienen más azúcar y grasa.

Nota editorial: La revisión de *Nutrition Nuggets™* corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2015 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN15xx472S