



HC5

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

Descubriendo la cocina con los niños

Tiempo: 70 minutos

¡Su cocina es un salón de clases! Desde matemáticas y ciencias hasta cultura familiar, la cocina puede ser un lugar de educación, diversión y amor. Aprenda consejos sobre cómo involucrar a sus hijos en la cocina y enseñarles cómo comer sano.

OBJETIVOS:

Enlistar estrategias para cocinar con los niños.

Preparar un platillo nutritivo y amigable para los niños.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare las estaciones de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Ponga el video de la receta.
- Los participantes practicarán haciendo un platillo para niños y sano para el corazón.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su merienda sano mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de recursos para Descubriendo la cocina con los niños

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- ❑ Video - [Wrap de frijoles blancos y aguacate para los niños](#)
- ❑ Infografía - [El sodio puede ser engañoso](#) (disponible solamente en inglés)
- ❑ Material - [Haciendo hábitos sanos](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- ❑ Receta - [Wrap de frijoles blancos y aguacate para los niños](#)
- ❑ Infografía - [El sodio puede ser engañoso](#) (disponible solamente en inglés)
- ❑ Material impreso - [5 consejos principales para lidiar con comensales exigentes \(tanto niños como adultos\)](#)
- ❑ Material impreso - [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas y mesas para los participantes
- ❑ Mesa de demostración
- ❑ Plumas para los participantes
- ❑ Cartapacios
- ❑ Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- ❑ 3 cucharadas de vinagre de vino tinto, blanco, de manzana o de cidra
- ❑ 1 ½ cucharaditas de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)***
- ❑ 1 cucharadita de miel
- ❑ ¼ cucharadita de pimienta
- ❑ 1 zanahoria rallada
- ❑ 2 tazas de col verde o morada rallada
- ❑ ½ taza de jitomates cherry partidos en 4
- ❑ 1 cucharada de cilantro fresco finamente picado
- ❑ 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos bajos en sodio (habas, alubias o Great Northern), enjuagados y escurridos
- ❑ 1 aguacate mediano maduro, cortado a la mitad y sin hueso
- ❑ 4 wraps o tortillas integrales de 8 pulgadas
- ❑ Cuchillo puntilla**
- ❑ Tabla para picar
- ❑ Abrelatas
- ❑ Coladera
- ❑ Rallador
- ❑ Pelador de verduras
- ❑ Batidora
- ❑ Tenedor
- ❑ 2 tazones medianos
- ❑ Cuchillo para mantequilla o espátula
- ❑ Tazas y cucharas medidoras
- ❑ Platos (para probar)

*La receta rinde para 4 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

**Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

***Se prefiere el aceite de oliva extra virgen porque su sabor es más rico, pero puede ser más caro que el aceite de oliva regular.

Guión para la demostración Descubriendo la cocina con los niños



DIGA:

Desde matemáticas y ciencias hasta cultura familiar, la cocina puede ser un lugar de educación, diversión y amor.



Hagan las cuentas

- Ir de compras es una excelente forma para aprender gestiones financieras. Busquen un día que tengan más tiempo y lleven a sus hijos al supermercado. Dejen que sus hijos les ayuden a comparar precios y a calcular los ahorros cuando usan cupones o compran a mayoreo.
- Generalmente terminamos dividiendo o duplicando las recetas para hacer la cantidad adecuada. Denle a sus hijos la tarea de hacer las matemáticas para preparar el número adecuado de porciones para su comida familiar.
- Que sus hijos les ayuden a medir ingredientes con tazas y cucharas medidoras; estas son excelentes para reforzar conceptos de matemáticas, incluyendo fracciones, conversiones y cantidades.
- Al seguir las recetas sus hijos tendrán la oportunidad de poner sus habilidades de tiempo en marcha. Denle a sus hijos un temporizador la próxima vez que cocinen u horneen juntos y pónganlos a cargo de tomar el tiempo.



Ciencia comestible

- El volumen, el peso y la temperatura son componentes clave en la cocina.
- Cuando preparan un alimento que estaba crudo, éste cambia su estado de materia. Dejen que sus hijos observen y describan los cambios que suceden en el sartén o el horno.
- Planten un jardín o participen en un jardín escolar o comunitario. Aprender cómo crecen los alimentos aumenta la probabilidad de que sus hijos quieran participar.
- Cocinar y hornear tienen que ver con la consciencia sensorial. Cada receta puede presentarle a sus hijos nuevos

sabores, aromas, texturas, imágenes y sonidos. Hagan un juego de cinco sentidos para jugar con sus hijos.



Nutrición

- Será más probable que sus hijos seleccionen alimentos sanos si conocen cómo los diferentes alimentos de los grupos alimenticios benefician nuestro cuerpo. Hablen de los grupos alimenticios - verduras, frutas, granos, lácteos, aves/ huevos/carne, pescado/ otros alimentos del mar, nueces/ semillas/frijoles/ legumbres, grasas/ aceites - con sus hijos y pídanles que les den ejemplos de cada uno. Hablen de por qué cada uno nos ayuda a estar sanos y fuertes.



Habilidades del lenguaje

- Pídanles a sus hijos que les ayuden a leer las instrucciones.
- La lista de ingredientes es una gran forma de practicar cómo deletrear palabras. Hagan un concurso de deletreo en lo que cocinan.
- Cuando sus hijos encuentren una palabra que no les es familiar, definan la palabra y úsenla en una oración.



Arte

- El arte y la creatividad abundan en la cocina. Dejen que sus hijos acomoden la comida en el plato para que se vea atractiva.



Cultura

- ¡Compartan la historia familiar de la comida! Hablen acerca de la herencia familiar y qué comidas comen que vienen de su cultura.
- Las tradiciones en las fiestas generalmente incluyen comida especial. Conserven las tradiciones al involucrar a sus hijos mientras preparan alguna celebración familiar.
- ¡Viajen a través de la cocina! Hagan un platillo étnico una vez al mes que inspire a sus hijos a aprender más de otras culturas y herencias.

Guión para la demostración Descubriendo la cocina con los niños (continuación)



DIGA:

Habilidades sociales

- Trabajo en equipo, comunicación y responsabilidad - tener éxito en estas áreas puede mejorar el autoestima de sus hijos ¡y la cocina es un excelente lugar para practicar!



Resolución de problemas

- Cocinar se trata de resolver problemas. ¿Se les olvidó comprar un ingrediente? Pídanles a sus hijos que les ayuden a buscar sustituciones.



Ahora que saben cómo convertir la cocina en un salón de clases, podrán ayudar a sus hijos a llevar una dieta sana y balanceada. Es importante que sus hijos sepan cómo tomar decisiones más sanas e incluir los tipos de alimentos correctos de cada grupo.



¿Qué pueden hacer sus hijos para comer sano para el corazón?



Elijan alimentos y bebidas que sean buenos para su corazón. Deben ser bajos en sodio y en azúcares añadidos. El agua, jugo 100% natural y los productos lácteos bajos en grasa/sin grasa son buenas opciones.



Aprendan a leer las etiquetas de información nutricional. Una porción es la cantidad de comida o bebida enlistada en la etiqueta. La etiqueta también les dice cuántas porciones hay en el empaque. Si la etiqueta dice que hay dos porciones en el empaque, hagan que sus hijos se coman sólo la mitad o compartan la comida con un amigo.



Limiten los alimentos con altas cantidades de ciertos nutrientes. Si en la etiqueta de información nutricional se indica que el alimento tiene muchas grasas poco sanas (saturadas y trans), busquen una opción más sana. Limiten los alimentos altos en sodio y azúcares añadidos o que sean altos en calorías a comparación de alimentos o

bebidas similares. Comparen la lista de ingredientes e información nutricional de diferentes alimentos para encontrar la mejor opción.



Aquí una lista de consejos para comer sano: revisen esta lista con sus hijos para mejorar los planes que tienen de comer más sano. Juntos, ustedes y sus hijos pueden adaptar la lista a sus preferencias culturales o alimenticias.

1. Coman muchas frutas y verduras (enlatadas, deshidratadas, frescas y congeladas).
2. Elijan alimentos de grano integral, que pueden ser buena fuente de fibra dietética.
3. Coman pescado, especialmente pescado graso (por ejemplo, salmón, trucha, arenque) por lo menos dos veces a la semana.
4. Limiten su consumo de grasas saturadas y trans.
5. Busquen aceites poliinsaturados y monoinsaturados como de canola, oliva, cacahuate, cártamo y ajonjolí.
6. Elijan carnes magras y aves (prueben las alternativas de proteína sin carne).
7. Seleccionen productos lácteos bajos en grasa (1%) y sin grasa.
8. Limiten su consumo de bebidas y alimentos con azúcares añadidos.
9. Limiten su sodio y estén al pendiente de formas escurridizas en las que éste puede llegar a sus alimentos.
10. ¡Si quieren comer meriendas, opten por las nueces! Un tamaño de porción es un puñito pequeño o 1.5 onzas de nueces enteras o 2 cucharadas de mantequilla de nuez.
11. Beban agua en lugar de bebidas azucaradas.

Guión para la actividad Descubriendo la cocina con los niños

Divida a los participantes en equipos para practicar preparar un platillo fácil y delicioso para los niños.

Ponga el video de la receta.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina).



DIGA:

Hoy vamos a preparar un wrap de frijoles blancos y aguacate para los niños. Esta receta es una comida deliciosa que sus hijos pueden preparar ellos mismos. Estaremos usando estos ingredientes sanos para el corazón en los wraps del día de hoy. Comencemos.



Cuando todos terminen de preparar su platillo, divídanlo en platos y compártanlo con su equipo.

Wrap de frijoles blancos y aguacate para los niños

Rinde 4 porciones; 1 wrap por porción
Por porción: 339 Calorías; 1.5 g Grasa saturada; 471 mg Sodio



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto, blanco, de manzana o de cidra
- 1 ½ cucharaditas de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- 1 cucharadita de miel
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 1 zanahoria rallada
- 2 tazas de col verde o morada rallada
- ½ taza de jitomates cherry partidos en 4
- 1 cucharada de cilantro fresco finamente picado
- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos bajos en sodio (habas, alubias o Great Northern), enjuagados y escurridos
- 1 aguacate mediano maduro, cortado a la mitad y sin hueso
- 4 wraps o tortillas integrales de 8 pulgadas

CONSEJOS RÁPIDOS

- Las sustituciones pueden alterar el perfil de sabor e información nutricional.
- Si no hay frijoles blancos, use negros, pintos, alubias o garbanzos.
- Si no hay col, use lechuga romana o iceberg.
- Si no hay wraps o tortillas 100% integrales, use tortillas de maíz. Compare las etiquetas de información nutricional y elija los productos con la menor cantidad de sodio.

INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano revuelva el aceite, el vinagre, la miel y la pimienta.
2. Agregue la col, la zanahoria, los jitomates y 1 cucharada de cilantro. Revuelva con suavidad para cubrir las verduras. Deje marinar 15 minutos.
3. Ponga los frijoles y el aguacate en un tazón mediano. Con un tenedor aplaste hasta que quede suave y untable.
4. Coloque los wraps sobre una superficie plana. En el centro de cada uno ponga 2 cucharadas de la mezcla de frijoles. Unte la mezcla dejando 2 pulgadas a partir de los bordes del wrap.
5. Vuelva a revolver la mezcla de la col. Ponga 2 cucharadas sobre la mezcla de frijoles.
6. Para armar, doble los dos lados del wrap hacia adentro. Detenga y levante la parte de abajo del wrap con sus pulgares para crear un "sobre". Una vez que la parte de abajo esté tocando los dos lados, ruede el wrap hasta que quede completamente cerrado. Acomode hacia el plato la parte que se ve doblada.

+ / SODIUM / + o | CAN BE SNEAKY | +

Breakfast, lunch, dinner, and snacks can add up to more than 4,000 mg of sodium for the day.



BREAKFAST



LUNCH



DINNER

Throughout the day, the average American man consumes nearly 3,500 mg of sodium for the day and the average woman consumes 3,000 mg of sodium. That is more than two times the amount recommended by the American Heart Association for ideal heart health. Too much sodium can be risky for your health. Thankfully, meals with lower sodium can be just as delicious and can keep your sodium in check.

You deserve the right to take back control of the sodium in your food. Like you, 3 in 5 people want more choice and control over the sodium in their food.

The first step? Watch for the hidden sodium in food, then take action and make your voice heard by telling the food industry that you want healthier foods.

Here's how the sodium can add up:



BREAKFAST



Sausage & cheese croissant breakfast sandwich with hash browns and orange juice
1,289 mg
Total Sodium

Breakfast Tip:
Add color! Replace some meats, cheeses, and side dishes with flavorful fruits and vegetables.



Veggie breakfast sandwich on a whole grain English muffin with sweet potato home fries and orange fruit cup
421 mg
Total Sodium



Honey Bun
Total Sodium: 198mg

MORNING SNACK

Snack Tip:
Satisfy your sweet tooth with a delicious piece of fruit.



Banana
Total Sodium: 1mg



LUNCH

Lunch Tip:

- Use veggies to add flavor instead of salty condiments, sauces and sides.
- Compare labels on salad dressings. Choose the option with less sodium.
- When dining out, ask for your meal to be prepared without extra salt.



Turkey sandwich with a side salad and a pickle
1,935 mg
Total Sodium



Turkey sandwich with a side salad and cucumber slices
668 mg
Total Sodium



Potato Chips
Total Sodium: 148mg

AFTERNOON SNACK

Snack Tip:

- Need an afternoon pick-me-up? Choose nuts for extra crunch.
- Compare labels. Choose the item with the lesser amount of sodium.



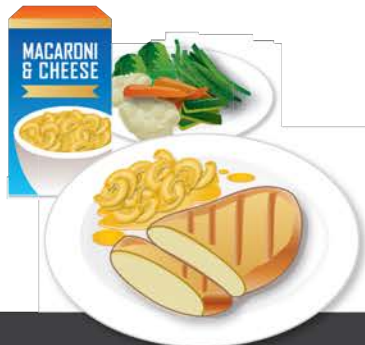
Unsalted almonds
Total Sodium: 0mg



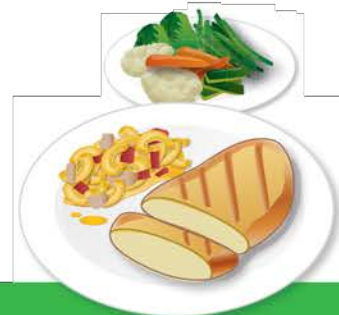
DINNER

Dinner Tip:

- Prepare food at home to have more control over the sodium in food. Replace salt in recipes with herbs, spices, citrus, or vinegar.
- Foods that look the same may contain different amounts of salt! Compare labels. Choose the item with the lesser amount of sodium.



Chicken with boxed macaroni and cheese and frozen veggies (salted)
1,289 mg
Total Sodium



Chicken with homemade macaroni and cheese and frozen veggies (no salt)
421 mg
Total Sodium

4,632 mg
Total Sodium

GRAND TOTAL

Daily amount of sodium recommended for ideal heart health by the American Heart Association for most adults: 1,500 mg.

1,423 mg
Total Sodium

Want to take back control of the salt in your food?
Make your voice heard.

Visit heart.org/sodium to take action.

5 consejos principales para lidiar con comensales exigentes (tanto niños como adultos)



Los comensales exigentes pueden estarse perdiendo mucha comida buena. Puede ser retador cocinar para otros si se rehúsan a comer algunos alimentos; además, se pierden nutrientes importantes de los alimentos de su “lista de lo que no comen” como verduras verdes, ensaladas, frutas, aves sin piel y pescado, legumbres y nueces, lácteos bajos en grasa o granos integrales.

Los siguientes consejos le ayudarán a nutrir a su familia con alimentos sanos y recuperar la armonía a la hora de la comida.

Nada de cocina recién solicitada

Planee comidas para incluir por lo menos una cosa que a todos les gusta (incluso si son frijoles para los vegetarianos o un parfait de yogurt bajo en grasa y sin azúcar con fruta como postre). Sirva una comida para toda la familia; sin excepciones. El hábito alternativo de preparar comidas diferentes para todos es agotador y puede tomar mucho más tiempo para que los niños aprendan a probar comidas nuevas.

Recuerde que se requieren 11 intentos para aceptar algo

Es normal que los niños desconfíen de las cosas nuevas —incluyendo los alimentos.

La investigación ha mostrado que a veces se necesitan 11 intentos para que un niño decida si le gusta un nuevo alimento, así que siga sirviendo brócoli; incluso deje que los niños lo toquen o jueguen con él para aprender cómo podría sentirse en su boca. Siempre pídale que prueben al menos un bocado.

Fuera del club de dejar limpio el plato

Ayúdele a los niños a enfocarse en comer hasta que estén llenos en lugar de hacerlos comer todo lo que hay en el plato. A veces los adultos olvidan que los niños pequeños tienen estómagos pequeños; una buena regla para recordar es: 1 cucharada de comida de cada platillo por cada año de edad (alrededor de 2 o 3 platillos). Por lo tanto, un niño de 3 años debería recibir 3 cucharadas de guisantes, de fideos y de pollo.

Compre y cocine con los niños

Los niños son más propensos a probar un platillo si ayudan a planearlo o prepararlo. Dejar que los niños elijan las verduras en la sección de productos frescos del supermercado o incluso en el pasillo de productos congelados va a empoderarlos. Involúcrelos con tareas adecuadas para su edad como revolver, cortar o medir ingredientes; esto les permitirá contribuir en un proyecto que estarán orgullosos de compartir y comer. Esta técnica funciona también con los adultos/adolescentes exigentes; pedirles que ayuden con las compras y la cocina los involucra en el producto final y les da un mayor sentido de curiosidad a la hora de probar.

Sirva meriendas buenos

Una de las mejores formas de hacer que los niños (y adultos) se acostumbren a comer frutas y verduras es servirlos cuando tengan hambre a la hora del merienda. Las verduras y el hummus son una forma simple de nutrir a los niños para jugar o hacer la tarea, pero no hay que darles demasiado como para que estén llenos a la hora de la cena. Servir frituras saladas, galletas, barras de granola con azúcar e incluso meriendas de “fruta” con sabor artificial pueden ser una opción rápida, pero no la solución más sana.

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
