

# Sugerencias para cocinar con los niños

## 1. Tenga listo todo lo que vaya a necesitar.

Dedique algún tiempo a reunir los ingredientes y el equipo, de esa manera podrá empezar en cuanto los niños entren a la cocina. Usted no tendrá que medir ingredientes y los niños estarán menos inquietos si una parte del trabajo de preparación ya está hecha.

.....  
**2. Lávese las manos.** Antes de empezar a cocinar, ponga algunas reglas de higiene: lavarse las manos antes de cocinar; y después de tocar carne cruda, basura o ir al baño.

.....  
**3. Lean la receta juntos y hagan un “plan de ataque”.** A medida que lean la receta juntos (si es posible, túrnense para leer en voz alta), comenten cómo harán las cosas y en qué orden. Aunque la receta les dé suficientes instrucciones, decidan si la seguirán al pie de la letra, paso por paso, o si harán cosas al mismo tiempo.

.....  
**4. Pídale a su niño que revise los ingredientes.** Los niños pueden revisar que todo esté a la mano y preparar el horno.

.....  
**5. Establezca reglas para los niños y decida qué cosas no se permiten.** Esto depende mucho de la edad de sus hijos y de la experiencia que tengan en la cocina. Los niños más pequeños siempre deben estar lejos de objetos cortantes o calientes. Los niños mayorcitos pueden licuar, cortar y rallar ingredientes con ayuda. Lo que sea complicado o tenga que ver con altas temperaturas deben hacerlo los adultos.

.....  
**6. Deles cosas que hacer a los niños.** Los niños se divertirán más si tienen suficientes cosas que hacer. Deje que —con la ayuda de usted— midan, vacíen, mezclen y acomoden cosas. También puede ponerlos a vigilar el temporizador o *timer*, mientras se cocinan los alimentos.

**7. Dé un buen ejemplo de seguridad en la cocina.** A usted le corresponde mostrarles a sus niños las maneras más seguras de cocinar. Al observar lo que usted hace, aprenderán a usar las agarraderas para las cosas calientes; a usar los cuchillos para cortar con cuidado y sin cortarse; y a leer instrucciones con atención.

.....  
**8. No pruebe la comida antes de que se cueza.** Usted puede tener la tentación de darle una probadita a la comida antes de que esté lista, especialmente los alimentos que se cocinan en el horno. Tenga en cuenta que la comida que no se ha cocido adecuadamente puede contener bacterias. Ni siquiera la mejor masa cruda para galletas vale el riesgo de contraer una infección por salmonella.

.....  
**9. Pídeles a los niños que vean si la comida ya está lista.** La comida, ¿corresponde a la descripción del platillo terminado en la receta? Ponga el temporizador en el tiempo para que se cueza la comida, pero deje que los niños decidan si en verdad está lista. ¿Está “dorada” como dice la receta? ¿Burbujea en el centro, como debe? Si se clava un palillo en el pastel, ¿sale limpio?

.....  
**10. Diviértase y no se preocupe si el platillo no sale perfecto.** Una galleta chueca sigue siendo una buena galleta. Preocuparse mucho por el resultado le quitará lo divertido a cocinar. Relájese y déjese llevar. Aunque se equivoque en la receta, es mejor ver qué es lo que va a salir...el resultado podría ser mejor que la idea original.

.....  
Reading Is Fundamental, Inc. (RIF) es la organización no lucrativa más antigua y grande de fomento a la lectura y escritura para niños del país. Para obtener más información sobre RIF, visite: [www.rif.org](http://www.rif.org).

©2004 Reading Is Fundamental, Inc. Derechos reservados.

