

Nutrición en la mochila

CENTRO DE EXTENSIÓN PARA EL DESARROLLO FAMILIAR



UNIVERSITY OF MINNESOTA | EXTENSION



ADEREZO SABROSO DE HIERBAS PARA ENSALADA

Hace 5 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/3 taza jugo de tomate o naranja
- 1/2 cucharita de orégano
- 1/2 cucharita de albahaca
- 1/4 cucharita de pimienta negra
- 1/4 cucharita de sal

Preparación

1. Con la ayuda de un niño, midan todos los ingredientes y colóquenlos en un frasco con tapa.
2. Sellen la tapa y pidan al niño que agite el frasco para mezclar los ingredientes.
3. Enfrien la mezcla en el refrigerador al menos 1 hora antes de servir.
4. Con la ayuda de un niño, laven y rasguen las verduras de hoja para la ensalada. Pidan al niño que les ayuden también a lavar otras verduras para la ensalada.
5. Retiren el frasco de aderezo del refrigerador y agítelo bien. Vierta el aderezo sobre la ensalada y sírvanla.

Fuente de información: Esta es una adaptación de *Zesty herb salad dressing* de *What's Cooking? USDA Mixing Bowl*. Tomado de <https://www.preprod-whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/zesty-herb-salad-dressing>.

Dejar entrar a los niños a la cocina ayuda a toda la familia

Estimados padres y cuidadores,

Dejar que los niños les ayuden en la cocina les ahorra tiempo una vez que están acostumbrados a la rutina. Pero el hacerlo también les beneficia a ellos.

Primero, es más probable que coman los alimentos saludables que ellos ayudan a preparar. Segundo, hacer cosas como medir los ingredientes, leer las recetas y calcular los tiempos ayuda a los niños a desarrollar sus destrezas en matemáticas, lectura y resolución de problemas.

Ayudar a sus hijos a sentirse cómodos en la cocina quizás requiera un poco de paciencia al principio. Pero el esfuerzo valdrá la pena para ustedes y sus familias.

Aquí hay algunas maneras de darles a los niños de edad preescolar y jardín experiencia en la cocina.

Dejen que los niños de 2 años:

- Rasguen la lechuga u otras verduras verdes para la ensalada.
- Girar las páginas de un libro de recetas.
- Hacer caritas de frutas y verduras (que cortan un adolescente o adulto).

Dejen que los niños de 3 años:

- Enjuaguen las frutas y verduras.
- Saquen el jugo de frutas cítricas.
- Ayuden a ensamblar y contar los ingredientes.
- Mezclen los ingredientes.

Dejen que los niños de 4 años:

- Pelen frutas como bananas y naranjas.
- Rompan huevos en un tazón.
- Pongan y saquen la mesa.
- Ayuden a medir los ingredientes secos.
- Revuelvan las ensaladas.

Dejen que los niños de 5 años:

- Midan líquidos.
- Corten frutas blandas con un cuchillo sin filo para mantequilla.
- Ayuden a limpiar los platos.
- Sigam agregando tareas.

Sigan agregando tareas nuevas a medida que los niños se sientan más cómodos en la cocina. Los niños mayores pueden ayudar a planificar las comidas y los adolescentes hasta pueden asumir la preparación de una comida por semana. Fijen el reto de incluir al menos un alimento de cada grupo de alimentos en cada comida: proteínas magras, granos enteros, frutas, verduras y lácteos bajos en grasa.

Rincón de las actividades físicas

Prueban la jardinería para mantenerse activos.

La jardinería es una actividad física divertida al aire libre que hace que se muevan en vez de estar sentados todo el día. El agacharse para plantar, jalar malezas y cosechar los productos fortalece sus músculos e incrementa su flexibilidad. ¿No tienen lugar para un jardín? Prueben con una plantera en su patio o una pequeño huerto elevada. ¡Lo único que necesitan es un lugarcito con sol!