

# Preparación de Alimentos

## Niños Ayudando en la Cocina



Invitar a los niños a ayudar con la planificación y preparación de las comidas puede motivarlos a probar una variedad de alimentos, lo que conduce a un estilo de vida saludable y duradero. Esto les permite desarrollar importantes habilidades para la vida a una edad temprana, lo que les ayudará a ser independientes más adelante en la vida.

### Niños que Ayudan en la Cocina

- Están dispuestos a probar nuevos alimentos.
- Aumentan la confianza en sí mismos al sentir que están contribuyendo a la familia.
- Aprenden sobre la cultura y las tradiciones familiares.
- Pasan tiempo de calidad con sus padres o seres queridos.
- Se exponen a una variedad de alimentos saludables.
- Aprenden a usar los cinco sentidos.

### Seguridad en la Cocina y Mejores Prácticas

Participar en las actividades de cocina a una edad temprana es una buena manera de enseñar a los niños las prácticas adecuadas de higiene y seguridad alimentaria.

- Enseñar las técnicas de lavado de manos: Lavarse las manos por lo menos 20 segundos con agua tibia y jabón.
- Educar a los niños sobre por qué es importante

separar los alimentos crudos de los cocidos, para evitar la propagación de gérmenes de los alimentos crudos a los cocidos, lo que se conoce como la contaminación cruzada.

- Usar los guantes de cocina o las agarraderas cuando agarran las sartenes y los platos calientes.
- Nunca dejar la estufa desatendida mientras cocinan.
- Cocinar los alimentos a la temperatura correcta antes de comerlos para evitar que alguien se enferme.
- Usar un termómetro para alimentos y mostrarles cuándo los alimentos han alcanzado una temperatura segura.
- Pedir a los niños que ayuden a limpiar los platos y limpiar las encimeras para aprender a limpiar y desinfectar correctamente.

### Actividades de Cocina por Edad

Asigna las tareas de cocina apropiadas al nivel de desarrollo del niño. Cada niño es diferente y es posible que no se adapte a los grupos de edad sugeridos. Es posible que sea necesario ajustar algunas habilidades hasta que el niño pueda completarlas de manera segura.

#### De 2 a 4 años

Las actividades de cocina para los niños en este grupo de edad se centran en las habilidades motoras finas, las habilidades para usar las manos bien, y seguir las instrucciones simples. Con este grupo, puede haber una amplia variedad de niveles de habilidad, así que las actividades pueden variar.

- Utilizar las cucharas medidoras.
- Lavar los productos agrícolas frescos.
- Untar la mantequilla o el glaseado.
- Mezclar los ingredientes con una cuchara o con las manos.
- Enrollar, dar forma, y cortar la masa.
- Meter los alimentos en salsas y otros dips.
- Llevar los ingredientes y artículos irrompibles de un lugar a otro.
- Verter los líquidos.



### De 5 a 7 años

En este grupo de edad, los niños pueden comenzar a probar las técnicas de cocina y los equipos de cocina más difíciles. Considera su nivel de habilidad antes de permitirles usar las tijeras o los cuchillos afilados.

- Romper los huevos.
- Limpiar y desinfectar las encimeras.
- Triturar los alimentos blandos, como las frutas, los huevos duros, y las verduras.
- Exprimir las frutas.
- Medir los ingredientes secos.
- Cortar con un cuchillo pequeño.
- Asegúrate de que tengan la mano en la forma segura cuando usan un cuchillo para evitar que se lastimen las yemas de los dedos.
- Batir la masa de bizcocho e incorporar las claras de huevo.
- Pelar las naranjas.

### De 8 a 11 años

Los niños en este grupo de edad requieren menos supervisión, pero no están completamente solos. Considera darles más libertad para planificar las comidas y completar recetas sencillas sin ayuda.

- Usar un pelador de verduras.
- Batir con una batidora de mano o batidor.
- Abrir las latas.
- Leer las instrucciones de la receta y completar los pasos.
- Planificar una comida para la familia.

### Edades: 12+

Este grupo de edad tiene la oportunidad de tener más libertad en la cocina para preparar las recetas complejas, además de poder hacer cambios en una receta si se sienten seguros. Se requiere supervisión para asegurarse de que estén seguros y que practiquen un saneamiento adecuado.

- Entender las diferencias entre varios equipos de cocina, y saber cómo usarlos y manejarlos.
- Seguir las instrucciones.
- Trabajar a tiempo y con paciencia.
- Comprender la ciencia básica de la cocina.
- Entender las diferencias entre lo que sucede si se aplica el calor o el frío a los alimentos.
- Identificar y combinar diferentes texturas y sabores.

### Referencias (en inglés)

- [Kids in the Kitchen](#), Clemson Cooperative Extension
- [Involve Kids in Planning and Preparing Meals](#), Government of Canada
- [Cooking with Kids](#), University of Arkansas Extension
- [Cooking with Kids in the School Garden](#), Rutgers

Modificado octubre 2024



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

[extension.illinois.edu](https://extension.illinois.edu)