



En la Cocina



- Las herramientas básicas de cocina, como herramientas de medición tales como tazas y cucharas, son necesarias para preparar una receta.
- Para tener éxito al preparar una receta: lea la receta, limpie el lugar en la cocina donde la preparará, prepare todos los ingredientes que aparecen en la lista, y siga los pasos de la receta.
- Las habilidades básicas de la cocina, como saber medir y mezclar, son fundamentales para conseguir cocinar con éxito.
- Los alimentos de conveniencia (preparados) son generalmente más caros que la comida hecha en casa.
- Los niños que aprenden algunas de las habilidades básicas de cocina propias de la edad, generalmente comen los alimentos que ayudan a preparar y también es más probable que utilicen dichas habilidades para cocinar cuando sean adultos.

Mini-objetivos

1. _____

2. _____

3. _____



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.

Consejos de Cocina

La medición cuidadosa es fundamental para la cocina exitosa.

- Use un recipiente de medición de líquidos para medir agua, aceite de ensalada, leche y jugo.
- Use un recipiente de medición de ingredientes secos para medir harina, azúcar, leche en polvo, fécula de maíz, y grasas sólidas.
- Use cucharas de medición para medir pequeñas cantidades de ingredientes secos o líquidos.

Estos son los 4 pasos para preparar una receta:

- Asegúrese de tener todos los ingredientes.
- Limpie una superficie para trabajar.
- Tenga a mano todos los ingredientes y el equipo que necesite.
- Siga todos los pasos indicados en la receta.

Enseñe a sus hijos a cocinar. Asígneles tareas adecuadas a la edad. A los niños les gusta cocinar si les piden que hagan tareas que puedan realizar bien.

Medidas

3 cucharaditas = 1 cucharada

4 cucharadas = 1/4 taza

5 1/3 cucharadas = 1/3 taza

8 cucharadas = 1/2 taza

12 cucharadas = 3/4 taza

16 cucharadas = 1 taza

16 onzas = 1 libra

2 cucharadas = 1 onza líquida

1 taza = 8 onzas líquidas

1 taza = 1/2 pinta

2 tazas = 1 pinta

4 tazas = 1 litro o cuarto

4 litros/cuartos = 1 galón



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.

Los Niños en la Cocina

Niños de Dos Años USAN SUS MANOS COMO SI TUVIERAN MITONES. TIENEN UN PERÍODO DE CONCENTRACIÓN MUY CORTO PERO PUEDE REALIZAR LAS SIGUIENTES TAREAS:

- Limpiar vegetales con un cepillo.
- Limpiar la mesa.
- Partir, quebrar y romper alimentos.
- Colocar / pasar alimentos por las salsas.

Niños de Tres Años PUEDEN DESARROLLAR LOS MÚSCULOS DE LAS MANOS CON LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

- Envolver alimentos con papel aluminio.
- Envolver la masa alrededor de rellenos de carne o vegetales para preparar comidas étnicas.
- Aplastar la masa en un molde de horno.
- Verter líquidos en pequeños recipientes (Practique en la pila o en una caja de arena).
- Mezclar con las manos o con una cuchara de madera en un recipiente con la doble capacidad de la cantidad que se mezcla.
- Agitar pequeños frascos de alimentos.
- Untar alimentos con espátulas o cuchillos sin filo.

Niños de Cuatro Años PUEDEN USAR LOS DEDOS. PUEDEN DESARROLLAR LA CAPACIDAD MOTORA MÁS FINA CON LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

- Usar los dedos para pelar huevos, naranjas, maíz, etc.
- Enrollar y aplastar alimentos.
- Hacer puré con los alimentos.

Niños de Cinco Años PUEDEN DESARROLLAR LA CAPACIDAD MOTORA FINA CON LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

- Medir ingredientes.
- Cortar alimentos blandos.
- Aprender sobre medidas de seguridad con los cuchillos: **“Siempre supervise esta actividad”** Usar una tabla para cortar, un cuchillo del tamaño de sus manos, y un cuchillo de sierra de plástico para los alimentos blandos. Muéstreles como sostener un cuchillo y como cortar con seguridad.
- Rallar alimentos.
- Batir con un batidor.



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.