

Cocinar con los niños: el pan de la gallinita roja

Cocinar con los niños es una manera maravillosa de mostrarles qué alimentos son buenos y enseñarles a preparar alimentos buenos para comer. Los pequeños probablemente estén más dispuestos a comer algo que ellos mismos hayan ayudado a preparar. Las actividades culinarias ayudan a ejercitar las habilidades de lectura (seguir una receta, aun cuando se trate de una receta ilustrada) y los conocimientos de matemática tales como medidas y fracciones, además de contribuir a desarrollar habilidades relacionadas con la seguridad de los alimentos.

Los cuentos infantiles brindan una infinidad de recursos para enseñarles a los niños de dónde vienen los alimentos, explicarles qué alimentos son buenos para comer y transmitirles cómo preparar esos alimentos buenos.

Utilice el cuento “La gallinita roja” en una clase con una actividad culinaria

Tomemos por ejemplo el cuento “La gallinita roja” (*The Little Red Hen*). En esta historia, una gallinita encuentra unos granos de trigo en el corral y los planta para cultivar el trigo con el que luego hará el pan. El cuento muestra a los niños el ciclo del trigo desde que la gallina encuentra las semillas y las planta, cosecha el trigo, lo lleva al molino para obtener la harina, luego amasa una hogaza de pan de trigo integral, hasta que, por último, come un delicioso pancito recién horneado.

En esta clase, los niños escucharán el cuento “La gallinita roja” (*The Little Red Hen*). A medida que relata la historia, el maestro les hablará de las etapas del trigo desde que es una semilla hasta que se convierte en pan. Luego los pequeños podrán participar de una actividad sencilla en donde hornearán un pan de trigo integral.

Elementos que necesitará

Para dar la clase:

- Libro: “La gallinita roja” (*The Little Red Hen*); (existen algunas pequeñas diferencias entre editoriales, versiones y autores distintos; elija una versión en la que la gallina haga pan, no una torta).

- Materiales:

- * Semillas de trigo (las puede encontrar en las canastas de ventas a granel en tiendas naturistas),
- * Espigas de trigo (las puede encontrar en tiendas de artesanías),
- * Harina de trigo integral en una bolsa o envase transparente.



Foto: cortesía de Wheat Foods Council

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Para hacer el pan:

- Masa de panecillos de trigo integral congelada (previamente descongelada) o masa de panecillos de trigo integral casera (1 panecillo por niño),
- Opcional: frutas secas, como por ejemplo pasas de uva o arándanos rojos secos*,
- Hojas de papel encerado para el espacio de trabajo de los niños,
- Bandeja para horno (ya sea una bandeja antiadherente o una bandeja común rociada con aceite antiadherente en aerosol),
- Manos y superficie de trabajo limpias.

*Los niños menores de cuatro años pueden ahogarse con las frutas secas. Consejo: muele las frutas secas antes de agregarlas a otros ingredientes en caso de los alimentos que se sirvan a niños muy pequeños.



Foto: cortesía de Wheat Foods Council

Conceptos nutricionales clave

- Los granos son semillas.
- Los alimentos que contienen granos le dan energía al cuerpo.
- Hay que comer alimentos que contengan granos todos los días.

Los granos son ricos en vitaminas B, hierro y carbohidratos complejos, que son muy importantes para brindar energía al cuerpo. Los granos integrales proporcionan fibra y otros nutrientes importantes para una buena salud. Algunos ejemplos de granos integrales incluyen panes y cereales de trigo integral, avena, arroz integral, cebada y tortillas mexicanas de maíz integral.

Enseñe la lección

Lea el cuento “La gallinita roja” (*The Little Red Hen*).

- A medida que lee la historia, hable acerca de las etapas del cultivo del trigo, la molienda de la harina y la preparación del pan.
- Cuando la gallinita roja encuentra una semilla de trigo, muéstrelas a los niños semillas de trigo reales y explíqueles que todos los granos son semillas.
- Cuando la gallinita roja planta y cultiva la semilla de trigo, muéstrelas a los niños una espiga de trigo. Las semillas de trigo germinan y aparecen pequeños brotes verdes en la tierra gracias al atento cuidado de la gallinita roja. Cuando el trigo se transforma en doradas espigas que se mueven con la brisa, ya está listo para ser cosechado.
- Cuando la gallinita lleva las espigas al molino, muéstrelas a los niños la harina de trigo integral.
- Por último, cuando la gallina hace el pan, cuénteles a los pequeños que a la hora de la merienda de ese día, ellos también hornearán su propio pan.

Explíqueles que el pan y otros granos le dan energía a nuestros cuerpos para que podamos movernos y jugar. Por ello es que es tan importante comer granos todos los días.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Busque en Internet fotografías e imágenes del trigo. Hay muchos sitios de Internet de asociaciones para el cultivo del trigo que ofrecen mapas coloridos de los estados donde se cultiva este grano, así como imágenes de agricultores cosechando el trigo en sus grandes tractores. Algunos también muestran el ciclo del cultivo del trigo. Además, podrá encontrar recetas y consejos para sus menús.

Amplíe la enseñanza del cuento “La gallinita roja” (*The Little Red Hen*) que planta el trigo para hacer el pan, presentando más información acerca de cómo se planta, cultiva y cosecha el trigo.



Foto: cortesía de Wheat Foods Council

Actividad culinaria

- Limpie y desinfecte la mesa donde trabajarán los niños. Asegúrese de que todos los niños se laven las manos con agua tibia y jabón durante por lo menos 20 segundos. Entregue a cada niño una hoja limpia de papel encerado para que use como superficie de trabajo.
- Reparta a cada niño suficiente masa como para hacer un panecillo de trigo integral. Indíqueles a los pequeños que le den la forma que deseen (opcional: permita que los niños decoren su panecillo con frutas secas). Coloque el trabajo terminado en una bandeja para horno de manera tal de poder identificar el panecillo de cada niño.
- Deje levar, sin tapar, entre 15 y 20 minutos en un lugar templado, sin corrientes de aire. Precaliente el horno hasta alcanzar los 375 °F. Hornee el pan en la rejilla central del horno entre 15 y 20 minutos (hasta que esté dorado). El tiempo de cocción variará dependiendo de la forma y espesor de la masa. Deje que los panecillos se enfríen durante 10 minutos. Sirva a los niños sus obras de arte a la hora de la merienda.

Componentes alimentarios del Programa del Cuidado de la Alimentación para Niños y Adultos (*Child and Adult Care Food Program*)

Sirva el panecillo de trigo integral con otro componente como por ejemplo leche o fruta; será un bocadillo reembolsable.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Bisquet Gajos de naranja fresca Leche	Muffin de Arándano Azul A-03 ¹ Mezcla de frutas Leche	Pancito “English muffin” con huevo revuelto Trozos de piña Leche	Panqueque de Trigo Integral al Horno A-06 ¹ Cobertura de Manzana con Especias C-04 ¹ Leche	Fresas frescas Cereales sin endulzar Leche

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Burrito de Frijoles D-21A ¹ Rodajas de manzana Leche	Sándwich Tostado de Tomate y Queso F-09 ¹ Sopa Espesa de Pavo o Pollo H-01 ¹ Peras en cubitos Leche	Pan de Carne de Res y Pavo D-04 ¹ Zanahorias Glaseadas con Naranja I-12A ¹ Brócoli cocido al vapor Leche	Pollo a la Parmesana al Horno D-05 ¹ Ensalada de verdes y zanahorias cortadas en juliana con aderezo de bajo contenido de grasa Panecillo de trigo integral Taza de melón fresco Leche	Carne de Res o de Cerdo Asada a la Parrilla en Panecillo F-08 ¹ Cole Slaw (Ensalada de Repollo Crudo) E-09 ¹ Duraznos en cubitos Leche

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Friday
Yogur de bajo contenido de grasa Duraznos en mitades Agua ²	Salsa para Verduras Frescas E-15 ¹ Zanahorias levemente cocidas al vapor Galletas Graham Agua ²	Queso cheddar Galletas de trigo Agua ²	Pan de trigo integral con lonja de jamón Agua ²	Muffin de Banana A-04 ¹ Leche Agua ²

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

²Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

Receta para probar

Panqueques de Trigo Integral al Horno - A-06A¹

Harina de trigo integral	1 ½ tazas
Harina común enriquecida	1 ½ tazas
Polvo de hornear	2 cdas.
Azúcar	¼ taza
Sal	1 cda. 1 cdta.
Huevos enteros congelados, previamente descongelados, O	½ taza
Huevos grandes frescos	3
Aceite vegetal	¼ taza
Leche 1%, de bajo contenido de grasa	3 tazas



Integrar las harinas, el polvo de hornear, el azúcar, la sal, los huevos, el aceite y la leche en un recipiente para mezclar. Utilizando las varillas batidoras, mezclar durante 30 segundos a baja velocidad. Raspar los laterales del recipiente. Mezclar durante 1 minuto a velocidad media hasta que la masa esté suave. En cada bandeja para horno de media medida (13”x18”x1”) previamente rociada ligeramente con aceite antiadherente en aerosol, verter 2 libras 15 onzas (1 cuarto de galón, 1 taza) de la masa. Para 25 porciones utilizar 1 bandeja. Hornear hasta que adquiera un color dorado. Horno convencional: 450 °F durante 10 minutos. Horno de convección: 400 °F durante 8 minutos. Cortar 5 tiras de cada lado (25 unidades). El tamaño de la porción es 1 unidad.

Consejo especial: para obtener mejores resultados, luego de verter la masa en la bandeja para horno, rociar la superficie con aceite vegetal en aerosol para obtener un color dorado.

Sugerencia para servir: colocar frutas por encima, como por ejemplo la Cobertura de Manzana con Especias C-04¹.

Rinde: 25 porciones. 1 unidad brinda el equivalente a una rodaja de pan.

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

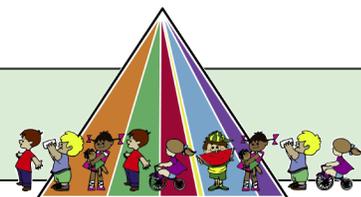
Referencia

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2009). *CARE Connection* (Programa “Care Connection”). *Cooking Connection: Little Red Hen bread* (Rincón de cocina: el pan de la gallinita roja). University, MS: Autor. Disponible en Internet, en www.nfsmi.org.

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2009). *Menus for Child Care #2* (Menús para el cuidado infantil, N° 2). University, MS: Autor. Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

U.S. Department of Agriculture, Food Nutrition Service, (Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU.). (2005). *USDA Recipes for Child Care* (Recetas del USDA para niños). Washington, D.C.: Autor. Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org

Suscríbese a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en www.nfsmi.org y reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).