

Cómo seguir una receta ilustrada

A los niños les encanta cocinar o ayudar a preparar los alimentos que comen. Les genera una verdadera sensación de realización. Cocinar con un maestro o con alguno de los padres brinda la maravillosa oportunidad de elegir alimentos saludables, hablar acerca del origen de los alimentos y alentar el consumo de opciones sanas.

Al seguir una receta, aun cuando se trate de una receta ilustrada, se aplican conocimientos de matemática simples, como medidas y fracciones, y se desarrollan habilidades relacionadas con la seguridad de los alimentos. Dado que los pasos de la receta deben seguirse en un determinado orden, los niños aprenden la metodología de seguir secuencias e incorporan habilidades previas a la lectura. La receta ilustrada les permite a los niños aprender nuevas palabras y conceptos. Además, las actividades de revolver, cortar y mezclar les ayudan a los niños a desarrollar habilidades motoras finas y la coordinación entre ojos y manos.

Cree una receta ilustrada para ensaladas de frutas individuales y deje que los niños sigan la receta. Use estos pasos para empezar.

Paso 1: Dibuje una receta ilustrada

Elementos que necesitará

- tablero
- dibujos de los utensilios de cocina y los ingredientes para la ensalada de frutas
- marcadores o crayones
- cinta adhesiva

Actividades que realizará

En el tablero, pegue con cinta adhesiva los dibujos de los ingredientes. Reúna los ingredientes por anticipado y colóquelos en platos o en recipientes. Organice los ingredientes sobre la mesa según el orden en que los agregará.

Junto a cada ingrediente, dibuje qué cantidad de cada uno de ellos debe agregarse al recipiente de cada niño.



Para la ensalada de frutas:

- 4 trozos de rodajas de manzana cortados en cubitos
- 2 rodajas de banana
- 1 trozo de naranja
- 2 cucharadas de yogur



Paso 2: Prepare la ensalada de frutas

Elementos que necesitará

Ingredientes para la ensalada de frutas

- manzanas, descorazonadas y en rodajas
- bananas, peladas
- naranjas, peladas y en rodajas
- yogur de bajo contenido de grasa con o sin sabor

Asegúrese de tener una cantidad abundante de ingredientes a mano para que cada niño pueda preparar su propia ensalada de frutas.*

Cada niño necesitará

- recipiente pequeño
- tenedor
- servilleta
- cuchillo serrado de plástico
- tabla o superficie para cortar, como un plato pequeño

Actividades que realizará

Limpie y desinfecte la mesa donde trabajarán los niños antes de comenzar con la actividad. Asegúrese de que todos los niños se laven las manos con agua tibia y jabón durante por lo menos 20 segundos. Los niños siempre deben lavarse las manos antes de realizar cualquier actividad con alimentos.

Explíqueles que una receta es un conjunto de instrucciones para preparar algo para comer. Cada niño debe leer la receta ilustrada y

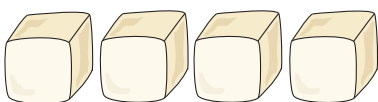
- cortar 4 cubitos de manzana y colocarlos en el recipiente,
- cortar 2 rodajas de banana y agregarlas al recipiente,
- agregar 1 trozo de naranja al recipiente,
- cubrir con 2 cucharadas de yogur, y luego
- mezclar los ingredientes.

Mientras los niños están realizando la actividad, hableles acerca de los diferentes colores, tamaños y formas de los ingredientes de la ensalada. Hable sobre los sabores y sobre lo deliciosas que son las frutas. Explíqueles a los niños que las frutas son importantes para tener energía, y para ayudar a prevenir el resfriado y sanar los cortes. Disfruten juntos la ensalada de frutas como bocadillo.

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

Si está usando la ensalada de frutas como parte de un bocadillo reembolsable, asegúrese de que los niños hayan usado la cantidad de ingredientes suficiente para que sea un bocadillo reembolsable. Los niños de entre 3 y 5 años deben consumir 2 onzas de yogur de bajo contenido de grasa y 1/2 taza de fruta.

Imágenes



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Avena con azúcar negro Duraznos en cubitos Leche	Muffin de Arándano Azul A-03 ¹ Jugo de uva Leche	Panqueque A-12 ¹ Trozos de piña Leche	Bisquets usando Master Mix A-09B ¹ Gajos de naranja Leche	Cereales integrales sin endulzar Fresas frescas Leche

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Papa al horno con cobertura de Salsa de Queso C-07A ¹ , jamón en cubitos y brócoli cocido al vapor Panecillo de trigo integral Leche	Sándwich Gratinado F-03 ¹ Sopa de Guisantes Majados H-02 ¹ Ensalada de Frutas Waldorf E-14 ¹ Leche	Guiso de Carne y Verduras D-16 ¹ Rodajas de pera fresca Muffin de Maíz A-02 ¹ Leche	Quesadilla de frijoles negros y maíz con queso cheddar Yogur de bajo contenido de grasa Rodajas de manzana Leche	Nuggets de Pollo D-09B ¹ Ejotes Albaricoques en cubitos Panecillo de trigo integral Leche

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Huevo duro Galletas Graham Agua ²	Queso cheddar Galletas de trigo Agua ²	Salsa de Yogur de Frutas G-04 ¹ Rodajas de manzana Agua ²	Escones de Piña A-01 ¹ Leche Agua ²	Mantequilla de cacahuete ³ Galletas integrales 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.

³La mantequilla de cacahuete se puede reemplazar con mantequilla de girasol.

Receta para probar

Ésta es una ensalada de frutas más elaborada para servir con el almuerzo. Las manzanas rojas hacen que la ensalada quede muy atractiva. Para los niños muy pequeños, asegúrese de que sea posible identificar todos los ingredientes de la ensalada, para aumentar las probabilidades de que la coman.

Ensalada de Frutas Waldorf – E-14¹

Manzanas frescas, descorazonadas, sin pelar, en cubitos	1 cuarto de galón ½ taza
Jugo de limón	2 cdas.
Mezcla de frutas en lata, fría, escurrida	3 ½ tazas (1 ½ latas N° 2 ½)
Apio fresco, picado (opcional)	1 taza
Pasas de uva (opcional) ²	1 taza
Aderezo para ensalada reducido en calorías	¼ taza 2 cdas.
O	
Mayonesa de bajo contenido de grasa	¼ taza 2 cdas.
Nuez moscada molida (opcional)	¼ tsp
Nueces picadas (opcional)	1 taza



Rociar las manzanas con jugo de limón para evitar que se pongan oscuras. Integrar las manzanas, la mezcla de frutas, el apio (opcional), las pasas de uva (opcional), el aderezo para ensalada o la mayonesa, y la nuez moscada (opcional). Mezclar suavemente para integrar los ingredientes. Distribuir 3 lb 7 oz (aproximadamente 2 cuartos de galón) en la bandeja para horno (9" x 13" x 2"). Punto crítico de control (*Critical Control Point*, CCP): Dejar enfriar hasta 41 °F o menos durante 4 horas. Cubrir. Refrigerar hasta que la preparación esté lista para servir. Agregar las nueces antes de servir. Mezclar suavemente. Para lograr mejores resultados, consumir el mismo día. Dividir en porciones con una cuchara N° 12 (½ taza).

Rinde: 24 porciones. ½ taza (cuchara N° 12) brinda el equivalente a ¼ taza de frutas.

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

²Los niños pequeños pueden ahogarse si tragan las pasas de uva.

Referencia

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración del Servicio de Alimentos). (2009). *More than mud pies: A nutrition curriculum guide for preschool children* (5th ed.) (Más que tortitas de barro: guía curricular de nutrición para niños en edad preescolar, quinta edición). 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).