



noviembre 2022 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters-
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Colorado State University Extension es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Colorado State University no discrimina por motivos de discapacidad y se compromete a proporcionar adaptaciones razonables. Office of Engagement and Extension de CSU garantiza acceso significativo e igualdad de oportunidades para participar a las personas quienes su primer idioma no es el inglés.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Creando recuerdos creando platillos juntos *Por Sheila Gains, Instructor de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe*



alimentos.

Los recuerdos de las comidas son más que el sabor, el olor, el color o la textura de los alimentos. Ellos pueden ser unos de los recuerdos asociativos que tenemos. Esto es en parte porque envuelven varios de nuestros sentidos, así como de nuestras emociones. Los recuerdos de alimentos son en su mayoría una combinación de tiempo, lugar, gente y emociones que usted experimentó mientras preparaba o comía esos

Utilice la experiencia de hacer la comida con los niños una oportunidad para compartir sus recuerdos sobre esos alimentos con ellos. El cocinar juntos puede darle una excelente oportunidad para enseñarles a los niños acerca de la historia de la comida y la cultura de la familia. Mientras se divierten los niños con los sabores, los niños pueden aprender habilidades básicas para cocinar, tales como seguridad de los alimentos, matemáticas, ciencia y lectura. Los cocineros jóvenes pueden practicar coordinación ojo-mano, así que espere tener algunos derrames. Cuando los niños pueden poner un plato en la mesa que ellos han ayudado a preparar, ellos experimentan confianza, autoestima y orgullo.

Consejos para el éxito al cocinar con los niños:

- Recuerde poner en práctica unas buenas habilidades de seguridad de alimentos, como por ejemplo lavarse las manos y lavar las superficies antes y después de manipular alimentos. No coma o pruebe pasta para galletas cruda. Tanto la harina cruda como los huevos crudos pueden tener bacteria que pueden causar enfermedades por alimentos.
- Tenga expectativas realistas sobre lo que pueden hacer en la cocina los niños de edades diferentes y practique la paciencia. Si no es divertido, dételes algo diferente. Pruebe nuevamente otro día o con una receta diferente.
- Tenga todos los ingredientes y equipo listos sobre el mostrador. Para los cocineros más pequeños, usted querrá medir previamente algunos de los ingredientes, así que todo lo que tendrán que hacer es verter, poner, batir y cocinar.
- Cuando estén preparando algo como galletas con unos cocineros muy jóvenes, usted bien querrá preparar la pasta con anterioridad y hacer que los niños simplemente racionen o den forma a la pasta. El decorar con chispas es definitivamente algo que ellos pueden hacer, así que asegúrese de tener a la mano una escoba y un recogedor.



Hablemos – mientras cocinamos juntos

Componentes de crear recuerdos divertidos y positivos sobre comidas:

Decidan juntos - ¿Qué es lo que harán? Tomen las decisiones de manera mutua. El tener participación en la decisión es una motivación muy fuerte para que los niños participen en una actividad.

Compren alimentos juntos – Más conversaciones, elecciones y oportunidades de toma-de-decisiones son abundantes durante esta actividad.

Cocinen juntos – El cocinar es una excelente manera para que los niños practiquen sus números, sus habilidades para medir, dividir, multiplicar, leer direcciones, y observar ciencias. Cuando ellos ven sólidos derretirse, líquidos cocerse en sólidos, o ver cómo reaccionan el bicarbonato y el suero de leche al combinarse para preparar un panecillo, ellos son testigos de actos de ciencia en su forma más sabrosa.

Hablen juntos – Explique qué, cómo y por qué usted está haciendo algo. Comparta sus recuerdos de cocinar con la familia o con amigos cuando usted tenía su edad. Escuche sus ideas y tiendas considerándolas al cocinar.

Coman juntos – Comparta sus pensamientos sobre lo que está probando. ¿Es dulce, agrio, amargo, salado, etc.? Discutan cómo pueden mejorar la receta para la próxima vez. Pregúnteles a los niños que recuerdo tendrán sobre esta experiencia en la cocina.

Limpien juntos – Cada cocinero sabe que limpiar es parte de la experiencia, así que anime a los niños a compartir la responsabilidad de este quehacer. Pero ¿quién dijo que tiene que ser difícil o aburrido? ¡Hágalo divertido!



Receta para la salud

El pan de plátano de mi madre

Mis recuerdos de este alimento envuelven, a propósito, el no comer plátanos maduros en el mostrador así que ellos se ponen muy cafés. Si ellos se maduran mucho y se ponen cafés, mi madre solía hacer este pan para nosotros. Años después, ella me enseñó a hacerlo por mí misma. ¡Mmm!

Precale el horno a 350° F (176° C), aceite y harina para una hogaza de pan

Ingredientes

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 ½ tazas de plátanos hechos puré (4-5 grandes) | 1 cucharadita de vainilla |
| ¼ de taza de aceite vegetal | 1 taza de cereal 'all bran' |
| ½ taza de azúcar morena | 1 ½ tazas de harina |
| 1 huevo grande | 2 cucharaditas de polvo para hornear |
| 2 cucharadas de agua | ½ cucharadita de bicarbonato |



Direcciones

1. Lávese las manos y lave las superficies de contacto
2. Haga puré los plátanos en un tazón para mezclar grande. Mida 1 ½ tazas, si no tiene suficiente puede añadir puré de manzana para completar 1 ½ tazas.
3. Al puré de plátanos añada aceite vegetal, azúcar morena, huevo, agua y vainilla. Revuelva hasta que se mezcle perfectamente.
4. Añada el cereal a la mezcla de plátano. Deje que la mezcla repose unos 3 minutos.
5. En otro tazón, mezcle la harina, el polvo para hornear y el bicarbonato.
6. Añada la mezcla a la mezcla de plátanos. Combine hasta que todos los ingredientes se humedezcan.
7. Ponga la masa en un molde para pan preparado y hornee a 350° F (176° C) por una hora o hasta que esté listo. Enfríe la hogaza fuera del molde en una parrilla. Trate de dejar que se enfríe unos 30 minutos antes de cortarla.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...