



ARTÍCULO PARA PADRES 126

Cocinar con los chicos: beneficios por donde mires

Compartir la preparación de las comidas es una excelente actividad para realizar con tus hijos. Ellos lo toman como un juego, pero también como una responsabilidad. Cocinar los ayuda a desarrollar distintas habilidades, los divierte y, a su vez, les da un lugar fundamental en su alimentación.

La escena puede ser observada desde diferentes puntos de vista: chicos encastrados de pies a cabeza y una cocina por la que parece haber pasado el peor huracán tropical; o bien, una experiencia compartida llena de risas y aprendizajes. Cocinar con tus hijos puede ajustarse a cualquiera de estas dos descripciones, pero el resultado final depende de vos.

Para empezar, cocinar con tus hijos tiene muchas ventajas y es por eso que vale la pena considerar hacerlo. Sabemos que habrá que armarse de paciencia, ser conscientes de que la cocina y ellos se ensuciarán. Sabemos que tendrás que estar atento o atenta a que no se lastimen y que tendrás que apelar a tu paciencia en más de una oportunidad. Por eso, te recomendamos que elijas previamente el momento para decidirte a cocinar con ellos. Si tenés quince minutos para preparar el almuerzo antes de ir corriendo al colegio, seguramente esa experiencia no va a resultar placentera.

El objetivo principal de cocinar con los chicos es compartir momentos de calidad y de generar aprendizajes y recuerdos que pueden durar toda la vida. Pero también es fundamental para que tus hijos incorporen el valor de los alimentos y de la comida casera. Si ellos son los encargados de prepararla, la van a apreciar más.

El tiempo que pasen juntos en la cocina también fomenta la interacción y la comunicación entre padres e hijos. Toda la familia se beneficia de comidas saludables, un sentido de logro compartido y el disfrute de la compañía del otro.

La cocina puede ser un excelente lugar para que tus hijos comiencen a desarrollar habilidades y autonomía. Desde que son bebés hacemos todo por ellos: vestirlos, cepillarles los dientes y servirles su comida. Pero cuando les das una tarea en la cocina, te podés sorprender de lo que son capaces de hacer y de cuánto se entusiasman al tener una responsabilidad.

Por supuesto que esto depende mucho de su edad: no le vamos a dar a un bebé de dos años una cebolla para que corte, pero tranquilamente podemos pedirle que nos alcance un ingrediente. Comenzar a tener pequeñas responsabilidades contribuirá a que tus chicos tengan confianza en sí mismos. Es impresionante ver cuánto se emocionan por amasar su propia pizza o por poder romper un huevo sin hacer un desastre.

Algunas tareas que pueden realizar según las edades de tus chicos:

- * Para bebés: nombrar alimentos en voz alta y mostrárselos. Hasta les podés alcanzar algunos para que agarre (previamente lavados porque seguramente se los llevará a la boca).
- * El niño pequeño se da cuenta de cómo funcionan las cosas y aprende de tareas simples



como verter y mezclar los ingredientes. Seguramente hará bastante enchastre, pero será divertido y estimulante.

- * Los preescolares tienen mejor motricidad fina, por lo que ya pueden romper huevos y medir ingredientes secos y húmedos.
- * Los estudiantes de primaria pueden tomar un nivel superior con técnicas básicas como batir y cortar, y cocinar sobre una hornalla (con supervisión).
- * Los preadolescentes pueden perfeccionar las habilidades de cuchillo y comenzar a seguir de forma independiente las recetas.
- * Los adolescentes, que naturalmente quieren más libertad, pueden obtenerla en la cocina con recetas sencillas y agradables. Podés proponerles que te sorprendan con alguna receta propia para la cena para toda la familia.

Los chicos, especialmente los más pequeños, dependen de sus sentidos para explorar el mundo. Cocinar les ofrece la oportunidad de usar cada uno de los cinco sentidos: le enseña al chico a usar sus ojos, oídos, nariz, piel y lengua para resolver y aprehender las cosas. Y, en otro orden, pueden mejorar sus habilidades de motricidad fina cuando ayudan en la cocina.

Además, en la cocina pueden ponerse en práctica otros conocimientos, como la lectoescritura y la matemática. La lista de ingredientes y la preparación de la comida son una buena oportunidad para leer y para fortalecer sus conocimientos sobre números, fracciones, sumas y divisiones.

Como si todo esto fuera poco, preparar recetas juntos requiere seguir ciertas instrucciones y reglas. Tus hijos entenderán que para obtener buenos resultados hay que seguir reglas y tener paciencia. La disciplina es un elemento esencial para trabajar con éxito en equipo. Es que cocinar es una excelente oportunidad para mostrarle a tu hijo cómo los esfuerzos de un individuo rinden mucho más frutos cuando se combinan con los esfuerzos de otros.

Tristemente, muchos adultos no cocinan. Aducen falta de tiempo, que no saben o que están ocupados con otras cosas. Pero si tenemos en claro que las comidas caseras equivalen a comidas más saludables, vale la pena hacer el esfuerzo de buscar el tiempo para cocinar con ellos. Tal vez algún día del fin de semana o para alguna ocasión especial (como la comida para el día de su cumpleaños) son una buena manera de empezar. Y luego será solo cuestión de esperar a que ellos mismos sean los que insistan para que mamá o papá encuentren tiempo para repetir aquella receta que seguramente van a recordar al pie de la letra.

Pasando en limpio (antes de ponerte a limpiar la cocina), tené en cuenta que cocinar junto a tus hijos genera beneficios para toda la familia, porque la comida casera es más económica y saludable que los delivery o las comidas muy procesadas. Y ofrece un sentido de logro compartido, después de haber disfrutado un divertido momento juntos.

Dr. Adrián Cormillot

2 de octubre de 2018

<http://nutriditos.com.ar/cocinar-con-los-chicos-beneficios-por-donde-mires/>