

## Niños a la cocina ¿cómo les ayuda?

Por **Estefanía Neumann**

**Fuentealba**, jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás Puerto Montt.

**A**ctualmente la alimentación de la mayoría de las personas se basa en alimentos procesados, que son rápidos de consumir y no requieren de mayor elaboración doméstica, lo anterior es debido a múltiples factores, siendo la mayoría de las veces la falta de tiempo para dedicar a la elaboración de alimentos o preparaciones, por ello, es fundamental organizar la cocina para dar respuesta a esto, de manera tal que tengamos a disposición alimentos frescos y naturales para el consumo, junto con esto poder realizar preparaciones alimentarias y poder incorporar a la familia en esta actividad, sobre todo a los niños.

Dentro de los beneficios observados cuando los niños se incorporan a actividades de este tipo, encontramos que aumenta el consumo de alimentos naturales, ricos en nutrientes esenciales para su crecimiento, mejora la aceptabilidad de productos que en un inicio no parecían tan apetitosos y aumenta el conocimiento y seguridad frente a la toma de decisiones respecto a la elección de alimentos. Por otro lado, estas tareas potencian otras habilidades, como el lenguaje, habilidades motrices, matemáticas y mejora la conciencia por el cuidado de los recursos naturales, aprovechando al máximo todas las partes de las frutas y verduras, puesto que conocen el origen de las preparaciones y están más dispuestos a innovar en su alimentación, con ello se reducen pérdidas y desperdicios de alimentos, además de utilizar conscientemente el agua.

Para que los puntos anteriores se hagan efectivos, es necesario de la guía y orientación de los

padres o cuidadores, quienes serán los encargados de transmitir sus conocimientos en alimentación y nutrición, de manera tal que generen un cambio en la visión de la alimentación familiar. Por otro lado, estas actividades potencian el vínculo familiar y emociones positivas que

se relacionarán con la alimentación futura. Algunas recomendaciones importantes son delegar actividades acordes a la edad de los niños, cuidando de los peligros de cortes y quemaduras en los más pequeños e incluir actividades de orden y limpieza al terminar.