

A large red square with a thin white border, centered on a light purple background. Inside the square, the text "Cocinando con Niños en español" is written in white serif font.

Cocinando con Niños en español

Sobre este libro

¿Tiene un niño en la casa? Este libro es para usted. Aquí tienen algunos consejos útiles:

- Sirva una pequeña cantidad de comida en un plato pequeño (para un niño que parece abrumado por alimentos nuevos o por muchos alimentos diferentes servidos juntos).
- Sirva diferentes alimentos en tazones separados (si al niño no le gustan los alimentos mezclados o que se toquen).
- Abra una ventana (para un niño que parece abrumado o angustiado por los olores de la comida).
- Agregue textura (por ejemplo, pan rallado, hojuelas de cereal) encima de los alimentos húmedos (si al niño no le gusta el aspecto húmedo/brillante de los alimentos).
- Trate de hacer coincidir los nuevos colores de alimentos con un color de comida familiar o preferido (para un niño que tiende a comer solo un color de comida o principalmente alimentos blancos, tostadas o marrones).
- Proporcione utensilios de tamaño infantil, otros utensilios de cocina pequeños (como pinzas) y servilletas/toallitas húmedas (para un niño al que no le gusta tocar la comida o no tolera las manos sucias).

Apreciamos el apoyo de la Clínica Pediátrica SAFE de UNM, en el Centro para Desarrollo y Discapacidades.

Seguridad en la cocina

De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, podemos hacer algunas cosas para ayudar a mantener los niños seguros cuando estamos cocinando:

1. **Almacene limpiadores fuertes, lejía, cera para muebles, jabón para lavavajillas y otros productos peligrosos en un gabinete alto, bajo llave y fuera de la vista.** Los paquetes o cápsulas de detergente representan un riesgo especial para los niños pequeños, quienes los confunden con dulces. Si es posible, compre detergente líquido o en polvo. Si debe guardar algunos artículos debajo del fregadero, use un seguro para niños que se active automáticamente (se pueden conseguir en la mayoría de las ferreterías, las tiendas de artículos para bebés y los centros comerciales). Nunca transfiera sustancias peligrosas a recipientes que parezcan contener alimentos, ya que esto podría tentar a un niño a probarlos.
2. **Mantenga los cuchillos, los tenedores, las tijeras y otros instrumentos afilados separados de los utensilios de cocina "seguros".** Guarde los aparatos de corte afilados, como los procesadores de alimentos, fuera del alcance de los niños o en un armario cerrado con llave. Podría tener una caja de juguetes o un cajón con artículos de juego seguros para que su hijo se divierta en la cocina.
3. **Desenchufe los electrodomésticos cuando no estén en uso.** No permita que los cables eléctricos cuelguen a una altura donde su hijo pueda alcanzarlos y tirar de ellos, ya que incluso corre el riesgo de que el aparato pesado caiga sobre su hijo.
4. **Siempre gire los mangos de las ollas hacia la parte posterior de la estufa** para que su hijo no pueda alcanzarlos o agarrarlos y quemarse o escaldarse. Siempre que tenga que caminar con líquidos calientes (café, sopa), asegúrese de saber dónde está su hijo para no tropezarse con él. No intente cargar a su hijo al mismo tiempo.
5. **Cuando compre un horno, elija uno que esté bien aislado** para proteger a su hijo del calor si toca la puerta del horno. Nunca deje la puerta del horno abierta.
6. **Si tiene una estufa a gas, gire las perillas firmemente a la posición de apagado.** Si son fáciles de quitar, hágalo cuando no esté cocinando para que su hijo no pueda encender la estufa. Si no se pueden quitar fácilmente, use cubiertas de perillas a prueba de niños y bloquee el acceso a la estufa tanto como sea posible.
7. **Mantenga los fósforos fuera del alcance de los niños** en un lugar que no queden a la vista. Si los usa para encender velas de cumpleaños, por ejemplo, guárdelos de inmediato.
8. **Si el microondas está al alcance de su hijo, quédese cerca cuando esté encendido** y nunca permita que su hijo abra el microondas o saque alimentos o líquidos que hayan terminado de calentarse. Además, no caliente los biberones en el microondas. El líquido se calienta de manera desigual y puede haber bolsas de leche lo suficientemente calientes como para quemar a su bebé. Los biberones excesivamente calientes también podrían explotar cuando se los saca del microondas.
9. **Conserve un extintor de incendios en su cocina** y en cada piso de su hogar en un lugar que recordará.
10. **No use imanes pequeños en el refrigerador** con los que su bebé podría atragantarse o que podría tragar.

Arroz Mexicano Fácil



Ingredientes

- 1 taza de arroz de grano largo (o 4, $\frac{1}{4}$ tazas si le resulta más fácil al niño)
- 1 cucharada (tbsp) de aceite de cocina
- 1 cucharadita (tsp) de sal
- 1 cucharadita (tsp) de chili en polvo
- 1 cucharada (tbsp) de orégano
- 3 tazas de agua

Direcciones

1. Saltea arroz, aceite, sal, orégano y chili en polvo
 2. Agrega 3 tazas de agua
 3. Hervirlo
 4. Reducir el calor
 5. Cocina hasta que el arroz esté tierno.
 6. Cómelo con cuchara o tenedor.
-

Guaky Guacamole

Ingredientes

- 1 aguacate maduro grande
- Jugo de 1/2 lima
- 1/4 tomates roma sin semillas y cortados en cubitos
- 1/4 cucharadita (tsp) de sal
- 1/4 cucharadita (tsp) de pimienta recién molida
- 1/4 cucharadita (tsp) de ajo en polvo

Direcciones

1. Corta el aguacate por la mitad
2. Retira el hueso y colóquelo en un plato hondo
3. Con un tenedor, triture el aguacate.
4. Agregar jugo de limón, tomates, sal, pimienta, ajo.
5. Revuelve para combinar
6. ¡Disfrútalo y sírvelo con totopos!



Tostada con mermelada alegre

Ingredientes

- 1 rebanada de pan blanco integral (o tu pan preferido)
- 1 cucharada (tbsp) de tu mermelada preferida

Direcciones

1. Tostar la rebanada de pan (ligera o mediana, según se prefiera, en tostadora normal en horno tostador)
2. Coloca las tostadas en un plato. ¡Cuidado, estará caliente!
3. Córtalo por la mitad
4. Aplica tu mermelada preferida
5. ¡Disfruta con pequeños bocados!



Súper Tostada de Queso

- 1 rebanada de pan blanco integral (o tu pan preferido)
 - 1 rebanada de queso
 - 1 cucharadita (tsp) de mantequilla
1. Aplica la mantequilla a un lado de la rebanada de pan.
 2. Coloca el pan con mantequilla en una sartén y tuesta a fuego lento hasta que esté dorado.
 3. Agrega el queso encima de la rebanada de pan y presiona suavemente con una espátula de cocina.
 4. Retíralo y colócalo en un plato. ¡Cuidado, estará caliente!
 5. Cortar en 4 pedazos
 6. ¡A disfrutar!

Delicioso emparedado de mantequilla de maní y mermelada



- 2 rebanadas de tu pan favorito
 - ½ cucharada (tbsp) de tu mermelada favorita
 - 1 cucharada (cucharada) de mantequilla de maní
1. Aplica mantequilla de maní a una rebanada de pan.
 2. Aplica mermelada a la otra rebanada de pan.
 3. Junta las rebanadas de pan.
 4. Cortar en 2 o 4 trozos
 5. A disfrutar!



Sabrosos cereales con M&M

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de taza de tu cereal favorito
- 10 M&Ms (se pueden sustituir por chispas)

Direcciones

1. Coloca cereal en tu tazón favorito.
 2. Añadir M&M
 3. Mezclarlo con una cuchara
 4. A disfrutar!
-

Ensalada deliciosa



Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de tomate
- $\frac{1}{8}$ pepino
- 1 cucharadita (tsp) de jugo de lima o limón
- 1 cucharadita (tsp) de aceite de oliva (o tu aceite favorito para ensaladas)

Direcciones

1. Cortar el tomate en trozos pequeños.
 2. Cortar el pepino en rodajas o trozos pequeños.
 3. Agrega el jugo de lima o limón y el aceite de oliva.
 4. A disfrutar!
-

El mejor chocolate caliente de todos los tiempos

Ingredientes

- 1 taza de leche
- 4 cucharadas (cucharadas) de mezcla de chocolate caliente (o 2 cucharadas si usa leche en polvo para obtener una textura más cremosa)
- 2 cucharadas (tbsp) de leche en polvo (opcional)
- 3 malvaviscos pequeños
- 1 taza de leche
- 4 cucharadas (cucharadas) de mezcla de chocolate caliente (o 2 cucharadas si usa leche en polvo para obtener una textura más cremosa)
- 2 cucharadas (tbsp) de leche en polvo (opcional)
- 3 malvaviscos pequeños

Direcciones

1. Agrega la mezcla de chocolate caliente a la leche tibia y revuelve con una cuchara hasta que el chocolate esté bien disuelto. Agregar la leche en polvo para obtener una textura más cremosa.
2. Agregar los malvaviscos
3. A disfrutar!





Batido súper delicioso (con verduras y frutas)

Ingredientes

- 1 taza de leche (puede ser vegetal)
- ½ taza de espinacas (puede usar batatas asadas, calabaza asada o 2 cucharaditas de aguacate)
- 1 plátano pequeño
- Opcional:
- 1 cucharadita (tsp) de extracto de vainilla

Direcciones

1. Agrega los ingredientes a una licuadora.
2. Agrega hasta que esté muy suave. Agrega más líquido si es necesario.
3. Ponlo tu taza favorita
4. A disfrutar!



Panquecitos con verduras: “Panqueverdes”

Ingredientes

- 1 taza de brócoli finamente picado (sin tallos) o 1 taza de zanahoria rallada. También puede utilizar $\frac{1}{2}$ taza de brócoli picado y $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rallada).
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1 paquete de mezcla de harina de maíz o mezcla de harina de maíz vegetariana (o 1 taza de harina de maíz hecho en casa. En este caso, puedes agregar 1 cucharadita (tsp) de azúcar, si lo prefieres).
- 1 huevo
- $\frac{1}{3}$ tazas de leche o agua
- Opcional: puede agregar 1 cucharada de aceite, mantequilla derretida o $\frac{1}{3}$ taza de yogur griego natural.

Direcciones

1. Precalienta el horno a 375 grados F.
2. Engrasa un molde para panquecitos con spray antiadherente o un poco de aceite de cocina.
3. Coloca los ingredientes en un tazón mediano y revuelva.
4. Llena cada molde para panquecitos aproximadamente $\frac{3}{4}$ de su capacidad
5. Hornea durante unos 18-20 minutos hasta que se doren.
6. ¡Cuidado, estará caliente!
7. A disfrutar!

Espaguetis fáciles con verduras

Ingredientes

- 1 taza de tu pasta favorita de forma corta o 2 ½ pulgadas de largo, de las pastas largas
- ½ taza de calabaza (puedes agregar una o más verduras, como calabacín, zanahoria, guisantes, coliflor, maíz)
- 2 cucharadas (cucharadas) de aceite de oliva
- 2 cucharadas (cucharadas) de queso parmesano o queso cheddar rallado
- ½ cucharada (cucharada) de ajo en polvo
- Opcional:
- 1 taza de salsa de tomate (salsa para pasta)

Direcciones

1. Llena una olla grande hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad con agua. Llevar a ebullición.
2. Agrega la pasta y cocine según las instrucciones del paquete.
3. Cuando queden dos minutos en el cronómetro, agrega las verduras (una o más) a la pasta y el agua.
4. Escurrir la pasta y las verduras.
5. Mezcla el aceite de oliva y el ajo y agrégalo a la pasta y las verduras. Opcional, agregarlo a la salsa de tomate o para pasta, y luego a la pasta y las verduras.
6. Agregar queso
7. A disfrutar!



Ice Lollies: Paletas heladas con frutas y verduras



Opción 1

- 1 taza de jugo de manzana o jugo de naranja
- 1 plátano pequeño (o 1 mango cortado en cubitos)
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 naranja, pelada

Opción 2

- 1 taza de espinacas frescas picadas
- 1 plátano
- 1 manzana verde cortada en cubitos
- Jugo de una lima
- 1 taza de jugo de manzana

Direcciones

1. Coloca los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté suave
3. Rellenar moldes de paletas y congelar.
4. A disfrutar



Empanadas de carne molida o pollo

Ingredientes

- 1 masa de pastel lista para hornear (o una masa de pastel hecha desde cero)
- 1 taza de carne molida cocida o pollo desmenuzado
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua
- 1 huevo (batir con un tenedor o una batidora)
- 1 vaso de plástico pequeño
- 1 tenedor
- 1 brocha para rociar
- 1 bandeja para hornear

Direcciones

1. Sacar la masa de pastel del refrigerador (como se indica en el paquete)
2. Configurar el horno a 410 grados Fahrenheit (o como se indica en el paquete)
3. Estirar la base de la tarta con un rodillo.
4. Utiliza el borde de un vaso de plástico para cortar la masa del pastel en discos.
5. Colocar una cucharada de carne en el centro del disco de pastel.
6. Aplicar una pequeña cantidad de agua (con la yema del dedo) en la esquina del disco.
7. Doblar el disco por la mitad, con la carne dentro.
8. Cierra los bordes del disco con un tenedor para hacer una empanada.
9. Coloca las empanadas en una bandeja para horno.
10. Aplicar una fina capa de huevo a las empanadas (con el lado hacia arriba)
11. Hornear hasta que estén dorados
12. A disfrutar!



Quesadilla de atún

- 2 tortillas suaves de harina
- 1 lata de 5 onzas (oz) de atún en agua (escurrida) (o 5 onzas de su pescado favorito, cocido)
- $\frac{1}{3}$ taza de queso cheddar rallado
- 1 cucharadita (tsp) de aceite de oliva
- 1 espátula para cocinar
- Opcional:
- 2 cebollas verdes
- $\frac{1}{2}$ pimiento morrón amarillo o naranja pequeño, sin semillas y cortado en trozos pequeños)



1. Unte una sartén grande con aceite de oliva.
2. Coloca una tortilla de harina
3. Coloca el atún encima dejando un borde de aproximadamente $\frac{3}{4}$ de pulgada alrededor.
4. Espolvorea el queso rallado encima
5. Opcional: agrega las cebollas verdes y el pimiento morrón.
6. Coloca la segunda tortilla encima.
7. Presionar firmemente
8. Cocina la quesadilla a fuego medio durante unos dos minutos, presionando con una espátula para asegurarte de que el queso se derrita.
9. Dale la vuelta a la quesadilla. Puedes deslizarlo sobre un plato grande, poner otro plato encima y darles la vuelta a los platos, con cuidado.
10. Vuelve a colocar la quesadilla en la sartén y cocine por el otro lado durante dos minutos.
11. Retira la quesadilla de la sartén.
12. Cortarlo en triángulos
13. ¡Cuidado, estará caliente!
14. A disfrutar!

Lecturas Futuras

Para aquellos navegando el terreno intrincado de dificultades para comer, existe una colección de libros que puede proveer futuras fuentes de recursos e información. Estos libros pueden servir para complementar la guía y apoyo profesional.

Los puede encontrar en el Centro para Desarrollo y Discapacidades localizado en 2300 Menaul Blvd. NE, Albuquerque, New Mexico. Llame 505-272-0281 o correo electrónico HSC-infonet@salud.unm.edu para más información

