

## Beneficios de la cocina en los niños y niñas

Cocinar les ayuda a crear experiencias prácticas como la lectura, seguir indicaciones y ayuda que mantengan la concentración. Las actividades de cocina son buenas para mejorar la capacidad de motricidad, la coordinación y los conceptos básicos de las matemáticas. Aunque también es una actividad perfecta para unir a la familia, ya que te ayuda a llevar una relación de comunicación y confianza.



En este punto te presento algunos beneficios de la cocina:

Beneficios	
• Desarrolla un pensamiento flexible	los niños y niñas tienen la necesidad de probar para conocer. La comida y su preparación los atrae. Esto los ayuda a explorar las diferentes texturas, los sabores, colores y así poder diferenciar entre lo dulce y salado.
• Hábitos saludables	Si las niñas y niños comienzan a cocinar a muy temprana edad, tendrán excelentes hábitos saludables. Puedes enseñarles a usar ingredientes naturales como las frutas, verduras, hierbas y granos. Si desde pequeños aprenden la importancia de lo natural en el futuro, no será problema la comida chatarra.
• Mejora la comunicación con los padres	Cocinar es una excelente manera de convivir más con los padres, permite tener una buena relación con ellos. Los lazos de comunicación y confianza se reafirman.
• Desarrolla el lenguaje	Cocinar les crea un nuevo acervo cultural lo que les ayuda a tener un amplio lenguaje. Desde términos de cocina como incorporar, rebanar, picar; hasta idiomas, crème brûlée, bolognesa. Todo de una simple forma, cocinando.
• Evita accidentes	Si desde pequeños conocen los riesgos que implica entrar a la cocina y la forma correcta de utilizar los utensilios, podrías estar evitando futuros accidentes.
• Promueve la ciencia	A la hora de cocinar se utiliza la física, la química y la biología, si puedes explicarle a los niños y niñas lo que sucede a la hora de hervir un huevo, de combinar limón con bicarbonato o de batir yemas de huevo, harás que experimente con los sabores y los ingredientes lo cual le permitirá llevar a la práctica sus habilidades científicas.
• Desarrolla el pensamiento lógico matemático	Son importantes y las encontraremos en todos lados, la cocina no puede faltar. Practicar matemáticas mientras preparas un alimento es indispensable; a tus hijos les ayudara a reconocer las unidades de medida y a familiarizarse con ellas.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Identidad y pertinencia</b></li> </ul>	Los platos tienen siempre un lugar de origen, ayuda a los niños y niñas a conocer sobre la comida de tu país, región, y comunidad, como, por ejemplo: Humitas, cazuela, Porotos (distintas preparaciones), charquicán. machas a la parmesana, caldillo de congrio. Y también de otros países. La pasta es un clásico de Italia, los postres son los favoritos en Francia, etc.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Potencia la creatividad</b></li> </ul>	Ayuda a potenciar la creatividad de tus hijos; a la hora de experimentar se divierten y sus habilidades creativas se desarrollan, en un futuro esto les servirá mucho.

Los niños y niñas tienen una imaginación desbordante que pueden aplicar a la cocina, no están limitados mentalmente y la mezcla de alimentos y especias puede dar grandes resultados. En estas primeras edades es fundamental probar nuevas formas y combinaciones, solo a través de ellas el niño y la niña avanzará y llegará a encontrar su “sabor” ideal. Los animamos a descubrir el chef que tenemos dentro y sobre todo a animar a los más pequeños a descubrir el maravilloso mundo de la cocina.