

Los beneficios de cocinar con tus hijos

Cocinar con los niños puede ser una actividad divertida para reforzar el lazo familiar y mejorar el estilo de vida saludable de nuestros seres queridos. Además, [consumir más alimentos preparados en casa](#) está relacionado con un mayor consumo de frutas, verduras y productos lácteos con menos calorías y grasas. [Aquí tienes otros cinco beneficios de cocinar con tus hijos](#):

- 1) Fomenta el aprecio por alimentos saludables: si los padres son un buen ejemplo a seguir con sus elecciones alimenticias, lo más probable es que sus hijos las imiten. Cocinar y comer juntos ayuda a los niños a apreciar los alimentos saludables junto a la familia.
- 2) Anima a los niños a probar nuevos alimentos: cuando los niños se involucran en la selección de los ingredientes y la preparación de los alimentos, es más probable que quieran probar sus creaciones. La experiencia de cocinar les ayudará a fomentar una mente abierta para cuando intenten probar alimentos nuevos.
- 3) Mejora las habilidades motrices: permitir que tus hijos se involucren en actividades como agitar, mezclar ingredientes, amasar o, si son niños más grandes, picar vegetales es magnífico para mejorar su fuerza motriz, control y coordinación óculo manual.
- 4) Aumenta la concentración y la atención: cuando cocinan, los niños aprenden a poner atención a los detalles y a seguir los pasos de las recetas de manera correcta. Esta es una excelente forma de aumentar su capacidad de enfoque y atención mientras cocinan.
- 5) Aumenta la autoestima: cuando los niños sienten orgullo e independencia tras preparar una comida, su autoestima mejora. [A continuación te presentamos algunas recetas que son ideales para preparar en familia y que ayudarán a tus hijos a sentirse cómodos en la cocina.](#)

HNF cuenta con un canal de Facebook dedicado a compartir recetas saludables. Visítalo para disfrutar de momentos de diversión en familia.