

**COOKING
MATTERS®**

Cooking Matters

Guía de Contenido





USE COOKING MATTERS CORE



PARA OFRECER PROGRAMAS EDUCATIVOS DE HABILIDADES ALIMENTARIAS

La Educación en Habilidades Alimentarias (FSE) enseña a las personas cómo comprar y preparar alimentos que satisfagan sus necesidades nutricionales, presupuestarias y personales. Cooking Matters Core es un conjunto de materiales FSE innovadores, personalizables y de aprendizaje informado que ayuda a los educadores, profesionales de la salud y miembros de la comunidad a llevar una educación entretenida y efectiva sobre habilidades alimentarias a sus comunidades. Cooking Matters Core es un conjunto de materiales que es la forma más eficiente de implementar un programa de Cooking Matters. Hay materiales adicionales disponibles y accesibles a través del Portal de Socios, accesible en CookingMatters.org. Aquí puede encontrar más recetas, folletos, planes de lecciones y apoyo para facilitadores. Cooking Matters Core es un conjunto de materiales permite a los facilitadores combinar contenido para satisfacer las necesidades de los alumnos en términos de tiempo disponible y tipo de contenido.



QUIÉNES SOMOS

El programa Cooking Matters brinda a las comunidades una educación innovadora, personalizada y de aprendizaje informado para ayudar a los padres y cuidadores o parientes de niños pequeños a preparar y servir comidas saludables y asequibles. Como un recurso confiable para las familias, Cooking Matters convierte los desafíos estresantes de la hora de la comida en momentos de confianza y alegría.

COOKING MATTERS ES UN PROGRAMA DE SHARE OUR STRENGTH, UNA ORGANIZACIÓN COMPROMETIDA CON ACABAR CON EL HAMBRE Y LA POBREZA.

LO QUE HACEMOS

Cooking Matters crea y difunde currículos y contenidos de educación en habilidades alimentarias (FSE) basados en evidencia, probados en investigaciones y en la práctica,¹ y de enfoque emergente para que todos los padres y cuidadores o parientes tengan las habilidades que necesitan para servir regularmente alimentos nutritivos durante el embarazo y a los niños hasta los cinco años. Cooking Matters evalúa y actualiza regularmente el contenido para alinearse con las últimas Pautas Dietéticas para Estadounidenses, así como un enfoque de aprendizaje informado para que nuestro contenido celebre la diversidad, fomente la inclusión y cree experiencias de aprendizaje equitativas para todos los participantes del programa. Cooking Matters ofrece materiales del programa para entrega en persona y en línea, así como lecciones y contenido más breves y personalizables integrados en sistemas digitales como campañas de mensajes de texto, aprendizaje basado en aplicaciones y canales de video. Todos los materiales para los participantes se ofrecen en inglés y español.



1. Guía de SNAP_Ed: Marco de Evaluación e Intervenciones para la Prevención de la Obesidad: Términos del Glosario. https://snapedtoolkit.org/glossary/#research_tested_interventions



ENTENDIENDO LAS NECESIDADES DE SU COMUNIDAD



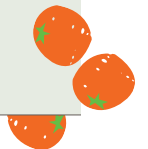
Un programa exitoso es aquel que satisface las necesidades de su comunidad. Puede verse diferente dependiendo de las necesidades de su comunidad y su audiencia. Cooking Matters Core está diseñado para fomentar la flexibilidad en la entrega de lecciones y contenido de la manera que su audiencia desea.

Cooking Matters está comprometida en ofrecer materiales y orientación de entrega de usuario informado, utilizar principios centrados en el alumno y adoptar un enfoque basado en activos. Utilizando nuestro contenido como punto de partida, se alienta a los facilitadores a conectar los temas con las experiencias vividas por los participantes. Invitamos a los participantes a incorporar sus prácticas culturales como el hogar, lugar de origen, la familia comunitaria y la comida en su experiencia de Cooking Matters.



LOS MATERIALES DE COOKING MATTERS TIENEN COMO OBJETIVO:

- ✓ Abordar la comida como alimento, disfrute y una fuente de desarrollo de comunidad, en lugar de saludable o no saludable
- ✓ Priorizar los alimentos sobre los nutrientes
- ✓ Centrarse en lo positivo para promover una relación saludable con la comida



Reconocemos que los individuos a menudo existen en sistemas de opresión y que esos sistemas influyen en los comportamientos más allá de la elección individual. Abordar esto es centrar múltiples perspectivas, representaciones diversas, reconocimiento de la colonización y los sistemas de opresión, y compartir el poder y el privilegio. Para obtener más información, incluida la capacitación de facilitadores, visite CookingMatters.org.



PROFESIONALES CULINARIOS



CUIDADORES



MIEMBROS DE LA COMUNIDAD

COOKING MATTERS

FACILITADORES



Los grandes facilitadores pueden guiar las conversaciones y puede tener varias experiencias vividas como:

- Profesionales culinarios y nutricionales
- Aquellos con experiencia vivida como cuidadores
- Miembros de la comunidad de confianza

Puede decidir liderar o coliderar un programa con otro facilitador. Si elige liderar un programa con preparación de alimentos, también puede ser útil tener una persona adicional para apoyar en la instalación y limpieza.

Para más información, Cooking Matters ofrece capacitación para facilitadores en una variedad de temas en cookingmatters.org.

COOKING MATTERS

AUDIENCIA



Cooking Matters se enfoca en llegar a los padres y cuidadores o parientes de niños menores de 5 años cuando los niños pequeños se encuentran en una edad de desarrollo crucial. La primera infancia es una etapa crucial de desarrollo en la que el acceso a alimentos nutritivos es parte integral del crecimiento y el desarrollo y tiene implicaciones duraderas para las relaciones saludables con los alimentos para toda la vida. También sabemos que los cuidadores cuidan a toda la familia y a veces hay muchas personas que influyen en la alimentación de un niño. Los padres y cuidadores pueden tener cualquier edad, provenir de diferentes culturas o orígenes, y pueden usar los beneficios de SNAP y WIC para ayudar a alimentar a sus familias.

PADRES

Sabemos que los **padres**, específicamente las **madres**, son los principales responsables de las tareas y planificación para la alimentación de sus familias. En hogares de dos adultos, casi el 80% de las mujeres se identifican como la persona que generalmente hace las compras y prepara la comida. En los hogares de un solo adulto, las mujeres se identifican a sí mismas como responsables de las decisiones de compra de alimentos el 98% del tiempo y la reparación de las comidas el 94% del tiempo.¹

CUIDADORES

Sabemos que los **padres**, específicamente las **madres embarazadas y primerizas**, están particularmente abiertos al cambio de comportamiento. Las investigaciones muestran que las madres primerizas tienden a lograr las mayores mejoras en los comportamientos alimentarios positivos, como desayunar todos los días y comer frutas y verduras.² Sabemos que puede haber múltiples cuidadores en la vida de los niños que influyen en las conductas y elecciones alimentarias. Por ejemplo, sabemos que los **padres, abuelos y otros cuidadores en el hogar** tienen un papel que desempeñar. Las comidas presentan una oportunidad para una mayor conexión y disfrute de la comida y brindan la oportunidad de enseñar valiosas habilidades culinarias y modelar comportamientos positivos.³

PROFESIONALES

Los **profesionales del cuidado infantil** tienen un papel que desempeñar para influir en las conductas alimentarias de los niños. Más de 12 millones de niños menores de cinco años reciben algún tipo de cuidado infantil en los Estados Unidos. Cooking Matters tiene recursos adicionales para apoyar a los profesionales del cuidado infantil en su función de crear un entorno alimentario positivo para los niños bajo su cuidado: el plan de estudios Cooking Matters para profesionales del cuidado infantil (CMCCP) y los módulos en línea de CMCCP a través de la plataforma Better Kid Care de Penn State Extension.⁴

¿ES COOKING MATTERS PARA NIÑOS?

Con base en la recopilación de datos cualitativos de los padres y cuidadores o parientes, ellos están buscando formas para que sus hijos aprendan sobre los alimentos a través de la participación y las actividades, aunque es posible que siempre quieran o no que sus hijos participen en un programa con ellos, debido a muchas razones. Cooking Matters Core ha sido diseñado para hablar directamente a los padres y cuidadores o parientes con contenido sobre cómo involucrar a los niños en el hogar.

1. Servicio de Investigación Económica de USDA. Encuesta Estadounidense de Uso del Tiempo, Módulo Alimentación y Salud. Tabla 3 - Comprador habitual de alimentos y preparador habitual de comidas en el hogar para la población de 18 años y más, promedios anuales de 2008. <https://www.ers.usda.gov/data-products/eating-and-health-module-atus/eating-and-health-module-atus/#2008>

2. Olson, C. M. (2005). Seguimiento de las elecciones de alimentos a lo largo de la transición a la maternidad. Revista de Educación y Comportamiento Nutricional, 37(3), 129-136. [https://doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60267-4](https://doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60267-4)

3. Departamento de Agricultura de EE. UU. y Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Pautas Dietéticas para Estadounidenses, 2020-2025. 9ª Edición. (2020). DietaryGuidelines.gov.

4. Estados Unidos y el alto precio del cuidado infantil: 2019. Child Care Aware® of America. (2022). <https://www.childcareaware.org/our-issues/research/the-us-and-the-high-price-of-child-care-2019/#:~:text=More%20than%2012%20million%20children,care%20in%20the%20United%20States>

COOKING MATTERS

CORE ELEMENTOS

Cooking Matters Core ofrece 12 lecciones que se pueden impartir en 30-60 minutos, además de una lección práctica adicional de preparación de alimentos llamada Cocinemos Juntos, que se puede impartir sola o agregarse a cualquiera de las 12 lecciones básicas. El agregar Cocinemos Juntos extenderá el tiempo de cada lección. El uso de esta lección permitirá a los participantes observar o practicar la preparación de alimentos y probar la comida. Estas lecciones se pueden combinar en series para satisfacer las necesidades de la audiencia. Cada lección sugiere varios folletos relevantes. Si decide dirigir una lección con la lección Cocinemos juntos, hay varias recetas para elegir según la cantidad de tiempo que tiene para preparar su receta y cómo planea entregarla. Todos estos elementos se pueden mezclar y combinar para personalizar un programa que satisfaga las necesidades de su audiencia.



FOLLETOS

Cada lección sugiere varios folletos relevantes. Los folletos se pueden proporcionar como un recurso independiente, pero se utilizan mejor como una herramienta de enseñanza para mejorar una discusión y proporcionar detalles adicionales sobre un tema.

RECETAS

Hay una variedad de recetas para satisfacer las necesidades de su audiencia. Puede elegir entre recetas con un conjunto específico de ingredientes o puede elegir una receta personalizada que le permita más flexibilidad. Vaya a nuestra Guía sobre recetas y preparación de alimentos para obtener más información sobre cómo elegir una receta.



COOKING MATTERS CORE ELEMENTOS: LECCIONES

1. PONGA UN EJEMPLO POSITIVO	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para hacer de la hora de la comida una experiencia positiva.
2. PREPARE COMIDAS CON FRUTAS, VEGETALES Y GRANOS INTEGRALES	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para incluir más frutas, verduras y granos integrales en las comidas de sus familias.
3. DESARROLLE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL HOGAR	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para preparar más comidas en casa.
4. EL PODER DE LA PLANIFICACIÓN	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán la confianza para planificar y preparar comidas rápidas, económicas y más agradables en casa.
5. COMPRAS CON UN PRESUPUESTO	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para hacer e implementar una estrategia de compras para acceder y obtener alimentos dentro de su presupuesto y preferencias.
6. BEBA POR SU SALUD	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para servir bebidas con menos azúcar, incluida el agua, a sus familias.
7. ESTABLEZCA ACTITUDES POSITIVAS A LA HORA DE COMER	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para reconocer y aceptar su papel en el establecimiento de actitudes y comportamientos positivos hacia la comida.
8. LOS NIÑOS LE DICEN SÍ A NUEVOS ALIMENTOS	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para usar estrategias para aumentar la aceptación de nuevos alimentos por parte de los niños.
9. LA COCINA FAMILIAR	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán la confianza de trabajar junto con los niños para preparar comidas y meriendas para toda la familia.
10. HACIENDO QUE LAS RECETAS FUNCIONEN PARA USTED	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para ajustar recetas para maximizar sus recursos alimenticios y satisfacer las necesidades de su familia.
11. APODÉRESE DE LA HORA DE LA MERIENDA	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para tomar decisiones inteligentes sobre los refrigerios.
12. ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para alimentar a sus bebés para satisfacer las necesidades nutricionales en función de sus habilidades de desarrollo.
13. COCINANDO JUNTOS	Los padres y cuidadores o parientes adquirirán confianza para preparar de forma segura más comidas caseras para sus familias.



COOKING MATTERS CORE ELEMENTOS: FOLLETOS

SEA UN DETECTIVE DEL AZÚCAR	PREPARE SU PROPIA COMIDA PARA BEBÉ
REFRIGERACIÓN	HAGA QUE SUS PRODUCTOS DUREN MÁS
COMPARE PRECIOS	CONCEPTOS BÁSICOS PARA LA PLANEACIÓN DE COMIDAS
TÉRMINOS DE COCINA	MEDIDAS
ALIMENTOS PARA USTED Y SU BEBÉ	HAGA QUE MYPLATE FUNCIONE PARA USTED
ALIMENTANDO A LOS NIÑOS	CAMBIANDO LA IMAGEN DE LOS ALIMENTOS EMPAQUETADOS
ALIMENTOS DEL PRIMER AÑO	PREVENGA LA ASFIXIA DURANTE LAS COMIDAS
FRESCOS, CONGELADOS Y ENLATADOS	CRIANDO A UN COMEDOR SALUDABLE
DIVERSIÓN CON FRUTAS Y VEGETALES	LEYENDO LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS
GRANOS INTEGRALES IMPORTANTES	INTRODUCCIÓN SEGURA A LAS FRUTAS Y VEGETALES
USA LA COMIDA QUE TIENES	DE COMPRAS CON LOS NIÑOS
MANTENIENDO LOS ALIMENTOS SEGUROS	ETAPAS DE LA ALIMENTACIÓN
NIÑOS EN LA COCINA	SUSTITÚYALO
CONCEPTOS BÁSICOS DE LOS CUCHILLOS	ENTENDIENDO LAS ALERGIAS ALIMENTICIAS
PREPARE COMIDAS RÁPIDAMENTE	HAGA QUE LOS VEGETALES SEAN ATRACTIVOS





COOKING MATTERS CORE ELEMENTOS: **RECETAS**

QUESADILLAS DE FRIJOLES NEGROS Y VEGETALES	SALSA DE MANGO
ENSALADA DE MAÍZ Y FRIJOL CARITA	MINI PIZZAS
CHIPS DE TORTILLA DE MAÍZ	ENSALADA DE MANZANA NORTHWEST
ENSALADA DE COL CON NUECES Y ARÁNDANOS ROJOS	BOLSILLOS DE MANTEQUILLA DE MANÍ
DELICIOSOS DIPS Y UNTABLES	MUFFINS DE PIÑA Y ZANAHORIA
ENSALADA DE VEGETALES DE OTOÑO	MERIENDAS AL INSTANTE
SMOOTHIES DE FRUTA	SAZÓNELO
TARTAS DE FRUTA	PLATILLOS SALTEADOS
COMIDA PARA LLEVAR	SUPER BEBIDAS
TAZÓN DE GRANOS	SALSA DE TOMATE
GRANOLA	BARCOS DE ATÚN
GUACAMOLE	TACOS DE PAVO
BURRITOS RELLENOS DE HUEVO	ROLLITOS
HUMMUS	PARFAITS DE YOGUR

Para obtener más recetas, visite cookingmatters.org.



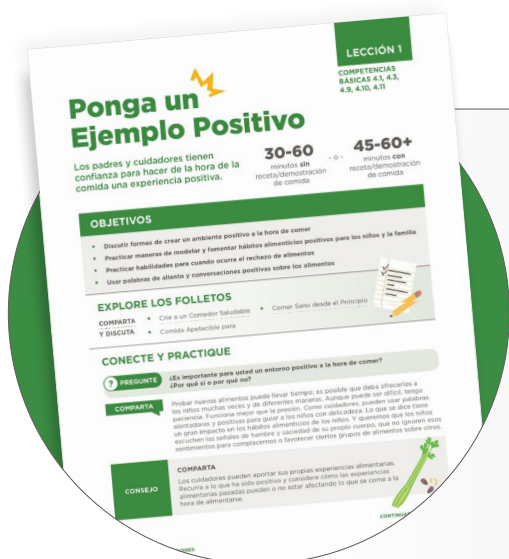
CÓMO

PERSONALIZAR SU COOKING MATTERS CORE

Cooking Matters ha desarrollado una serie de competencias básicas que abordan áreas clave como el conocimiento de la nutrición, las habilidades culinarias y la gestión de los recursos alimentarios. Los materiales básicos indicarán qué Competencias Básicas se cumplen; un programa sólido y completo incluirá elementos de los cuatro dominios, Adquirir, Planificar, Preparar y Servir. Encontrará las competencias para cada uno de estos dominios en las siguientes páginas. Considere cómo su programa personalizado puede abordar las competencias de Cooking Matters Core que apoyan a los padres y cuidadores en la adquisición, planificación, preparación y servicio regular de alimentos nutritivos durante el embarazo y para los niños hasta los cinco años.

Alentamos a los socios y facilitadores a usar estos materiales para diseñar un formato que funcione mejor para su audiencia.

- Los programas están diseñados para admitir el modo de entrega en línea y en persona
- Cada una de las 12 lecciones es flexible, ya que puede llevarse a cabo en 30-60 minutos o hasta 120 minutos dependiendo de la duración y la complejidad del componente de preparación de alimentos deseado
- También se pueden “agrupar” varias lecciones para crear una serie de programas (por ejemplo, una serie de cuatro semanas, 30 minutos por semana). Para los socios y facilitadores que estén interesados en recrear un curso de seis semanas, esto se puede hacer usando las primeras seis lecciones de Cooking Matters Core y combinando Bono de Cocina y Receta con cada lección.



COMPONENTES CLAVE DE LAS LECCIONES


PREGUNTE


Estas indicaciones de preguntas ayudan a los facilitadores a abrir conversaciones y alientan a los participantes a compartir.

COMPARTE

Estas indicaciones indican a los facilitadores información que podría ser útil para compartir durante la conversación.

CORE COMPETENCIAS

 <p>DOMINIO 1 ADQUIERA</p> <p>Este dominio incluye el acceso y la obtención de alimentos y las habilidades necesarias para tomar esas decisiones</p>	1.1	Use todos los recursos alimentarios elegibles (SNAP, WIC, despensa de alimentos, alimentos disponibles)
	1.2	Compare precios unitarios para tomar decisiones
	1.3	Lea y compare etiquetas de alimentos y listas de ingredientes
	1.4	Use alimentos en múltiples formas
	1.5	Seleccione alimentos bajos en grasas saturadas, sodio y azúcar
	1.6	Compre con una lista
	1.7	Identifique los alimentos aprobados por WIC
	1.8	Involucre a los niños en el proceso de compra

 <p>DOMINIO 2 PLANIFIQUE</p> <p>Este dominio incluye las habilidades necesarias para tomar una decisión o tener una intención sobre cómo adquirir, preparar y servir alimentos</p>	2.1	Planifique los menús con anticipación
	2.2	Planifique comidas y meriendas con anticipación
	2.3	Haga un inventario de lo que tiene a mano
	2.4	Haga una lista de compras
	2.5	Evalúe el acceso a utensilios de cocina
	2.6	Use herramientas (p. ej., grupos de alimentos, MyPlate) para evaluar la idoneidad nutricional de las comidas y los patrones de comidas
	2.7	Determine el tamaño adecuado de las porciones
	2.8	Aprenda formas de evaluar si la información sobre nutrición y alimentos es precisa y cómo encontrar fuentes/recursos de información confiables
	2.9	Involucre a los niños en el proceso de planificación



DOMINIO 3

PREPARE

Este dominio incluye las habilidades necesarias para hacer alimentos que sean seguros, nutritivos y utilicen lo que está a la mano

3.1	Practique la manipulación segura de alimentos
3.2	Use técnicas de cocina comunes
3.3	Lea una receta o una base de opciones y realice sustituciones basadas en lo que está disponible
3.4	Prepare varias versiones de alimentos familiares para la salud, las necesidades familiares, las preferencias o la etapa de alimentación de los niños
3.5	Involucre a los niños en la preparación
3.6	Utilice atajos convenientes y saludables



DOMINIO 4

SIRVA

Este dominio incluye las habilidades necesarias para presentar los alimentos de una manera segura, positiva y cooperativa

4.1	Cree un entorno positivo a la hora de comer
4.2	Practique la alimentación receptiva, que incluye escuchar las señales de hambre y saciedad
4.3	Cree y fomente hábitos alimenticios positivos para los niños y la familia
4.4	Sirva un vegetal y/o fruta con cada comida o merienda
4.5	Elija los alimentos y las cantidades adecuadas para la salud y el cuerpo de uno
4.6	Introduzca y sirva porciones y alimentos apropiados para la edad
4.7	Sirva una variedad de alimentos muchas veces que incluyan texturas, colores, métodos de preparación
4.8	Desarrolle rutinas, reglas y rituales familiares a la hora de comer
4.9	Preste total atención y comparta la hora de la comida con los niños/la familia
4.10	Practique el ingenio cuando se produce el rechazo de alimentos, incluida la redirección, la paciencia, la minimización de la presión y la exploración
4.11	Use palabras de aliento y conversaciones positivas sobre alimentos
4.12	Brinde apoyo a otros cuidadores que influyen en los comportamientos alimentarios de los niños
4.13	Introduzca a los bebés y niños pequeños a los alimentos según las necesidades nutricionales y las habilidades de desarrollo
4.14	Sirva bebidas saludables, incluida agua, con comidas y meriendas

CÓMO

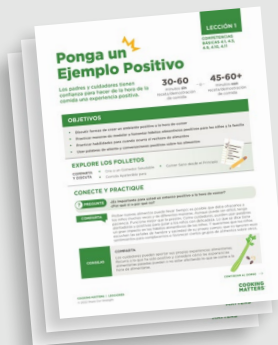
PERSONALIZAR SU COOKING MATTERS CORE PARA SNAP-ED

Para las organizaciones que reciben fondos de SNAP-Ed, Cooking Matters reconoce que estos programas necesitan la alineación de Cooking Matters con la entrega de SNAP-Ed.

SUGERIMOS OFRECER PROGRAMAS EN LOS SIGUIENTES PAQUETES



Sesiones individuales e independientes



Series cortas de 2 a 4 lecciones



Series largas de 5-9 lecciones

¿ESTÁ BUSCANDO LIDERAR UN PROGRAMA DE SEIS SEMANAS PARA PADRES DE COOKING MATTERS?

Para los socios que buscan “recrear” el curso de seis semanas de Cooking Matters for Parents, sugerimos una serie de seis semanas que utilice las primeras seis lecciones y agregue un módulo de “preparación de alimentos” con cada una de las seis lecciones de 91 a 120 minutos.

¿QUIERE LIDERAR UN PROGRAMA COOKING MATTERS AT THE STORE?

La lección Compras Inteligentes puede usar en lugar del plan de estudios Cooking Matters en la tienda. Cuando se dirige como una intervención de una hora, se ha demostrado que se prueba en la práctica. Para obtener más información sobre la evidencia, visite cookingmatters.org/about/.



ENSEÑANZA CENTRADA EN EL ALUMNO

Los adultos traen sus experiencias de vida a su ambiente de aprendizaje y las usan para determinar qué es importante y relevante para ellos. Con esto en mente, Cooking Matters ha adoptado un enfoque centrado en el alumno para la enseñanza de habilidades alimentarias. Este enfoque se centra en las preocupaciones de los participantes y los involucra en la toma de decisiones y la resolución de problemas, y el resultado deseado es crear un entorno seguro para que los alumnos consideren cambiar comportamientos. La educación centrada en el alumno tiene como objetivo:

1

Involucrar a los alumnos

2

Desarrollar relaciones respetuosas

3

Reconocer que los estudiantes adultos toman decisiones

4

Proporcionar información útil de inmediato

5

Aprovechar la experiencia y los conocimientos previos de los alumnos

6

Secuenciar las experiencias de aprendizaje y reforzarlas

En los programas dirigidos por facilitadores, el diálogo facilitado es una técnica clave en la educación centrada en el alumno. La participación activa del líder y los miembros del grupo es su característica clave. Tenga en cuenta: Como facilitador, debe evitar culpar, avergonzar o estigmatizar una determinada elección. Los hábitos alimenticios van más allá de la elección. A veces, una persona no tiene los recursos financieros, está teniendo una lucha actual o tal vez le haya sucedido algo malo en el pasado que interfiere en su capacidad para hacer cambios en sus hábitos alimenticios. Para obtener más información, incluida la capacitación de facilitadores sobre la enseñanza centrada en el alumno, visite CookingMatters.org.

Para los cursos que incluyen estudiantes para quienes el inglés es un idioma extranjero y requieren un traductor, reconozca que necesitará tiempo adicional para la interpretación. Si no puede extender la sesión, determine de antemano dónde puede recortar algunos puntos de conversación para cubrir solo el contenido de mayor prioridad, o intente preparar recetas más cortas.

CREAR UN ESPACIO ACOGEDOR



CÓMO PRESENTAR UN PROGRAMA

Crear un ambiente acogedor es clave para abrir un programa. Comparta las expectativas del programa, incluidas las formas de interactuar, ya sea en persona o en línea, y establezca objetivos sobre cómo las personas pueden participar en todo momento. Considere usar tiempo al comienzo de las lecciones para establecer un conjunto compartido de reglas operativas que pueda consultar cada vez que participe en una serie. Pida a las personas que compartan información sobre por qué han decidido asistir y qué esperan aprender.



CÓMO CONCLUIR UN PROGRAMA

Para cada lección, el facilitador debe planear apoyar el enfoque centrado en el alumno alentando a los alumnos a establecer una meta específica, medible, alcanzable y realista en tiempo para ellos y sus familias. Proporcione cualquier información de evaluación de la encuesta de seguimiento según sea necesario, agradézcales por su participación y proporcione incentivos de despedida o comestibles, si los usa. Los materiales para llevar a casa, como copias de recetas y folletos, alimentos u otros, se pueden usar como una forma de fomentar la participación y continuar el aprendizaje y la práctica en el hogar.

Para más información, incluida la capacitación de facilitadores sobre la enseñanza centrada en el alumno, visite CookingMatters.org.

ORIENTACIÓN SOBRE RECETAS Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

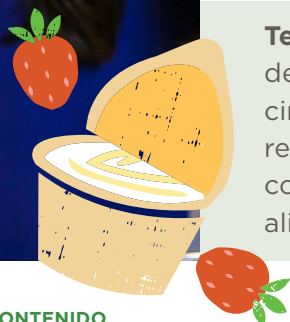
Pregunte a los padres y cuidadores de su grupo qué tipo de recetas les interesa preparar. No asuma el tipo de alimentos que ciertas culturas querrán hacer. Use de base las recetas usadas en clase para lo que los participantes quieren aprender, fundamentándose en la colección de recetas incluida de CookingMatters.org o de su propia colección. Considere modificar la estructura de la lección según las recetas que preparará su grupo. Los ingredientes deben ser de bajo costo y generalmente accesibles para las familias. Las recetas deben ser rápidas de preparar con instrucciones paso a paso y una combinación de ingredientes que fomente una variedad de opciones de alimentos de todos los grupos. Cooking Matters ofrece diferentes tipos de recetas. Algunas recetas tienen un conjunto definido de ingredientes e instrucciones. Otras, llamadas Hágalo Usted Mismo, invitan a los facilitadores y participantes a elegir elementos de las categorías y preparar alimentos que sean relevantes en base de lo que tienen a la mano. No hay elección correcta o incorrecta y ambas se brindan según las necesidades del facilitador.

Para recetas o ingredientes que no conoce, puede usar indicaciones como:

- ¿Qué hay de nuevo aquí para usted?
- ¿Cómo podría usar esto en casa?

Use recetas como una forma de revelar lo que podría ser familiar y ayudar a crear vínculos con lo desconocido para los participantes. Estas conversaciones pueden enriquecer la experiencia general y crear relevancia.

Tenga en cuenta: La comida puede ser un tema delicado estrechamente relacionado con las circunstancias pasadas y presentes de una persona. Sea respetuoso con los límites de sus participantes con la comida. Nunca se sabe la historia detrás de los hábitos alimenticios o la elección de alimentos de una persona.



LISTA DE CHEQUEO DE MATERIALES

Las necesidades de cada lección del programa pueden variar, pero tenga en cuenta lo siguiente y haga una lista de los elementos que necesitará reunir y preparar para su lección.



✓ Ayudas visuales (rotafolio o pizarras blancas, marcadores, bolígrafos, etiquetas para nombres, demostraciones de actividades)



✓ Equipos para preparar y servir alimentos (quemador de inducción, tazones, utensilios para servir, etc.)



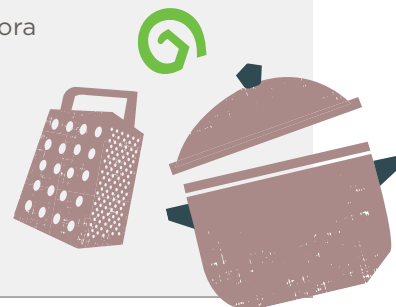
✓ Ingredientes para demostración de comida o cocina participativa



✓ Equipo para conectarse en línea (cámara, computadora, conexión a Internet, plataforma web/conferencia)

UTENSILIOS COMUNES UTILIZADOS PARA PREPARAR RECETAS DE COOKING MATTERS

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Platos para hornear | <input type="checkbox"/> Tazas medidoras de ingredientes secos | <input type="checkbox"/> Termómetro para alimentos |
| <input type="checkbox"/> Molde para muffins | <input type="checkbox"/> Taza medidora de líquidos | <input type="checkbox"/> Bolsas con cierre |
| <input type="checkbox"/> Charola para hornear | <input type="checkbox"/> Cucharas medidoras | <input type="checkbox"/> Estufa/horno/quemador de inducción |
| <input type="checkbox"/> Tazones para mezclar | <input type="checkbox"/> Cuchara para mezclar (de madera, plástico o silicona) | <input type="checkbox"/> Toalla de cocina |
| <input type="checkbox"/> Sartén | <input type="checkbox"/> Espátula de goma | OPCIONAL: |
| <input type="checkbox"/> Olla | <input type="checkbox"/> Cuchillos afilados | <input type="checkbox"/> Licuadora |
| <input type="checkbox"/> Rallador de caja | <input type="checkbox"/> Cuchara para cocinar | |
| <input type="checkbox"/> Abrelatas | <input type="checkbox"/> Tenedores y cucharas | |
| <input type="checkbox"/> Colador | | |
| <input type="checkbox"/> Tabla de cortar | | |



CÓMO

PROMOCIONAR UN PROGRAMA

Los socios y facilitadores conocen las mejores formas de conectarse con sus audiencias para fomentar la participación. Para comunicar detalles e información del programa, Cooking Matters ofrece plantillas gratuitas para volantes impresos y digitales, copias promocionales, materiales de reclutamiento y más.

Puede elegir, según el presupuesto y las prioridades de su programa, ofrecer artículos para llevar a casa. Estos pueden ser copias de recetas y folletos, utensilios de cocina, bolsas reutilizables o comestibles para recrear la receta en casa. Estos incentivos pueden alentar a los participantes a practicar el cambio de comportamiento en el hogar, pero no son un requisito para implementar la programación.





EXENCIÓN DE PARTICIPACIÓN Y LIBERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Los participantes, invitados, voluntarios y facilitadores del programa deben completar un Formulario de Exención de Participación proporcionado por Cooking Matters cuando la actividad implique cocinar o preparar alimentos de forma práctica y/o usar la lección de cocina y preparación de alimentos sola o con otra lección. La Exención de Participación libera a Share Our Strength, sus socios, patrocinadores y cada uno de sus funcionarios, directores, agentes, empleados y voluntarios de y contra cualquier toda responsabilidad por cualquier y todo reclamo, demanda, acción, causa de acción de cualquier tipo o naturaleza, costos y gastos que puedan resultar de la participación en el Programa. El usuario deberá conservar todos los Formularios de Exención y de Renuncia de Responsabilidad en copia impresa o electrónica durante un período mínimo de tres años. Si el usuario grabara cualquier parte de la programación para su uso posterior, el usuario será responsable de obtener los consentimientos y permisos necesarios para dicho uso.

PARA MÁS INFORMACIÓN



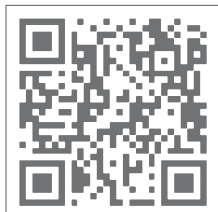
Para obtener formularios de exención, recetas adicionales, capacitación, promoción, recursos complementarios como diapositivas y materiales reformateados, consulte CookingMatters.org

¿BUSCA MÁS INFORMACIÓN?





ESTOS RECURSOS EN LÍNEA ADICIONALES PUEDEN AYUDARLE.



PARA RECIBIR MÁS INFORMACIÓN SOBRE COOKING MATTERS:

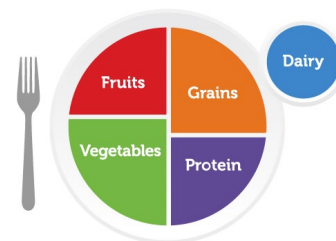


¡ESCANEE CON SU TELÉFONO para obtener recetas, videos, consejos útiles y más de Cooking Matters!

-  facebook.com/cookingmatters/enespanol
-  [@cookingmatters.enespanol](https://instagram.com/@cookingmatters.enespanol)
-  cookingmatters.org
-  cookingmattersbyshareourstrength

PARA INFORMACIÓN SOBRE NUTRICIÓN Y SALUD:

- **MyPlate:** www.myplate.gov/resources/en-espanol
- **My Plato Nativo:** wicworks.fns.usda.gov/resources/my-native-plate
- **Lectura de Etiquetas:** www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/es-default.cfm
- **Diabetes:** www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/diabetes.html



PARA LOS PROFESIONALES DEL CUIDADO INFANTIL:

Cooking Matters tiene recursos adicionales para apoyar a los profesionales del cuidado infantil en su función de crear un entorno alimentario positivo para los niños bajo su cuidado. El contenido específico de Cooking Matters para profesionales del cuidado infantil se puede encontrar en módulos en línea (disponibles únicamente en inglés) a través de la plataforma Better Kid Care de Penn State Extension: extension.psu.edu/programs/betterkidcare

OTROS RECURSOS PARA LOS PROFESIONALES DEL CUIDADO INFANTIL INCLUYEN:

- **Equipo de Nutrición de USDA / CACFP:** www.fns.usda.gov/tn/recipes-cacfp
- **El Instituto Elynn Satter:** ellynsatterinstitute.org

PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE EL ACCESO A LOS ALIMENTOS:

- **Para solicitar el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC):** wic.fns.usda.gov/wps/pages/preScreenTool.xhtml
- **Para solicitar el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP):** www.fns.usda.gov/es/snap/recipient/eligibility

PARA MÁS CONSEJOS SOBRE LA PATERNIDAD:

- **Bright By Text:** brightbytext.org