

Objetivo marzo: “Cocinar en familia”



Objetivo marzo: “Cocinar en familia”

¡Hola, familias!

Este mes, en nuestra campaña “[En marcha hacia una vida sana ¡ÚNETE!](#)”, tenemos un objetivo muy divertido, con el que además de enseñarnos hábitos saludables, podemos aprovechar para compartir momentos inolvidables con nuestros pequeños: [COCINEMOS EN FAMILIA](#).

Para empezar, lee nuestro artículo “[Ideas para cocinar en familia](#)”. Te resume muchas y buenas ideas para introducir este hábito entre los tuyos.

Pero seguimos y te recomendamos más actividades e ideas para hacértelo más fácil:

- Empecemos **planificando nuestro menú**, siguiendo las recomendaciones del [plato saludable](#). Pero tranquilos, de este objetivo ya hablaremos el próximo mes. Aprovecha para insistir en el [consumo de fruta y verdura](#) en todas nuestras comidas.

En nuestra web puedes encontrar múltiples propuestas con productos de temporada, según la estación del año ([¿QUÉ COMEMOS MAÑANA?](#))

Decide con tu hijo qué platos vais a preparar y haced el listado de lo que necesitáis comprar.

- Ahora **vamos juntos al supermercado**. Usemos alimentos sanos, no procesados, conociendo los nutrientes. Hacer la compra puede ser divertido y se puede aprender mucho sobre una alimentación saludable y las razones por las que unos alimentos son más recomendables que otros.

En el apartado [COCINAR Y COMER SANO](#) encontrarás las propiedades de las legumbres y de distintas frutas y verduras. Hay alimentos que [no deberían faltar en nuestra despensa](#). También podemos

aprovechar este momento para trabajar conceptos sencillos de matemáticas, conociendo las cantidades y lo que cuestan los alimentos.

- **Preparados para cocinar.** Delantal y ¡comencemos! Dejemos que usen su imaginación y aporten ideas y colorido a los platos.

Disponéis de muchísimas recetas sencillas en la web, algunas que han ido pasando de generación en generación ([RECETAS DE FAMILIA](#)), y otras donde se tienen en cuenta intolerancias o dietas especiales como vegetariana/vegana o intolerancias al gluten ([RECETAS PARA DIETAS ESPECIALES](#)) .

La presentación también es importante y una forma de estimular su creatividad.

¡Qué buen momento para empezar a hacer cosas también con nuestros adolescentes! ¡Que empiecen a cocinar sus propios platos! [¡Manos a la masa!](#)

- Por fin llega el mejor momento: ¡HAY QUE **PROBARLO!** Es un momento para que prueben distintos sabores y texturas, incluso esos alimentos que habitualmente rechazan. ¡SOPRESA! ¡NOS HA QUEDADO BUENÍSIMO!

COCINANDO EN FAMILIA podemos compartir momentos únicos e inolvidables cuyos olores, sabores y colores todavía se mantienen en nuestros recuerdos.

Te dejamos algunas recetas de la web, realizadas por pediatras, que han sido premiadas en los Concursos Recetas de Cocina del Congreso de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria:

- [Makis de fruta de temporada](#)
- [Sopa de Arán](#)
- [Lasaña de calabacín y boloñesa con bechamel de calabacín](#)
- [Tortitas de avena con verduras](#)

Y no olvidéis los objetivos de los meses anteriores. **¡Hay que intentar seguir con ellos!**

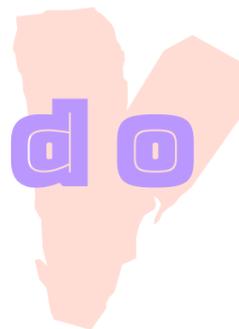
1. **Objetivo enero:** [Consume vitaminas de forma natural y sin “pastillas”.](#)
2. **Objetivo febrero:** [Comer más legumbres](#)

¡En marcha hacia una vida sana! ¡Por la salud de vuestra familia!

Equipo Editorial Familia y Salud



Bienvenido 2023



¡ESTE EN VUESTRO AÑO!

¡Se buscan familias!



Si os preocupa vuestra
salud y la de vuestros
hijos e hijas



¡Participad!



¡En marcha hacia una vida
saludable! ¡Únete!



Fecha de publicación: 6-02-2023
