

## Senderos de transición: Cómo preparar comidas

Aprender a preparar comidas es una habilidad importante necesaria para que los adultos puedan vivir solos. Es posible que su hijo requiera más práctica si es que aprende de manera diferente.

### Estos son algunos consejos para enseñarle cómo:

- Usar cucharas y tazas para medir.
- Cortar frutas y verduras con un cuchillo pequeño, tijeras de cocina o una cortador de alimentos eléctrico.
- Usar una prensa de ajos.
- Intente agregar diferentes especias a la comida.
- Hacer puré de alimentos como plátanos o papas cocidas.
- Iniciar preparando comidas sencillas, usando solo alimentos fríos que tengan que cocinarse, como cereales, sándwiches y diferentes tipos de ensaladas.
- Preparar su propio almuerzo para la escuela o el trabajo.
- Preparar comidas usando un microondas, tostador o un horno tostador. Estos métodos de son más seguros que un horno o una estufa. Recuérdale que debe usar agarraderas o guantes de cocina al sacar alimentos calientes del microondas o del horno tostador.
- Como preparar comidas sencillas. Algunos ejemplos son:
  - Verduras
  - Papas al horno
  - Arroz
  - Huevos
  - Avena
- Sigán las instrucciones en los alimentos enlatados o envasados.
- Que use la estufa solo cuando esté un adulto presente.
- Limpíen la cocina después de comer.
- Que hacer con las sobras.