

## **Una divertida clase para aprender a comer sano, según el gerente de la Venta Andrés**

**El Señor Humberto Ortega, gerente de la Venta Andrés, organizo recientemente un taller gastronómico para los alumnos del colegio Nuestra Señora de la Paz de Medina Sidonia, el cual participaron reconocidos hosteleros de la provincia**

El objetivo de esta actividad de acuerdo con las palabras de Huberto Ortega es que “los pequeños de la casa aprendan de dónde proceden los alimentos y cuáles son los más adecuados para llevar una dieta sana y equilibrada”, es decir, la finalidad de esta actividad es enseñarles a comer sano y a elaborar sencillas y divertidas recetas.

Para esta actividad se cuenta con la participación de reconocidos especialistas en el área, los cuales serán encargados de impartir los diferentes cursos que consta esta actividad tan maravillosa.

El panadero de la reconocida panadería Paquirri de la localidad jandeña, le ha enseñado a los niños cómo se elabora el pan artesano, utilizando masa madre, que es aquella que no tienen ningún tipo de elementos químicos. En este punto, el Señor Humberto Ortega indicó : “Hemos aprovechado para aconsejarles que no consuman bollería industrial, debido a que contienen un exceso de calorías”. Sus excelentes conocimientos fueron impartidos, de tal manera que los niños aplicarán esas ideas para “comer sano”.

Per Piacere, heladero artesano de la heladería gaditana, les explico cómo se pueden elaborar helados de cualquier sabor, con ingredientes 100% naturales. Hizo énfasis en los productos que son especiales de gaditanos, como es el helado de queso payoyo, que en la actualidad se encuentra muy de moda. A los niños se les enseñó como elaborar polos flash con zumos naturales de fruta y verdura.

Blas, el chef de un hotel en la Costa de Conil, les dio a probar y les enseñó como se elabora el sushi de jamón con queso y jamón con melón, también, elaboró el gazpacho de fresa y de melón.

Se les permitió realizar divertidos experimentos con nitrógeno y líquido, con la finalidad de que conozcan las nuevas tendencias en la cocina de vanguardia o moderna. Para finalizar con la actividad, se les dio unos deliciosos postres, entre ellos se encuentra un sorprendente trampantojo de salchichón de chocolate con cacahuetes.

Con esta actividad se quiso enseñar al niño a comer bien, lo cual implica que deben alimentarse de forma correcta, haciéndoles saber que se puede comer de todo un poco, pero con mucha moderación, y que lo importante de todo, es la calidad de la comida y no la cantidad que se come; se debe comer sin excesos alimentarios de ningún tipo y se deben seleccionar los alimentos más saludables que se pueden encontrar en el mercado, con la finalidad de preparar platos sanos y nutritivos, también, se le indico que no deben eliminar los dulces y otras golosinas que son muy ricas, ya que los pueden comer,

pero no de forma habitual.

Con esta actividad, se le quiso enseñar a los más pequeños desde muy temprana edad, que tipo de alimentos pueden consumir para que crezcan sanos y fuertes y cuales pueden comer de vez en cuando, ya que se ha demostrado que comer bien es lo más importante para ser sano y feliz, y es tarea de todos enseñarle esto a los niños, para que crezcan con esta idea y la asuman como un hábito.

Fue una divertida y didáctica mañana, donde muchos de los chicos han decidido que cuando sean mayores van a ser cocineros. Estos talleres se seguirán realizando y se pondrán en práctica en otros colegios, para que los niños se interesen cada vez más en la forma en que deben alimentarse, fomentando la buena salud entre ellos.

Más información en: [hotelesporandalucia.es](http://hotelesporandalucia.es)

**Datos de contacto:**

hotel costa conil

Nota de prensa publicada en: [Cádiz](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Andalucía](#) [Infantil](#) [Restauración](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>