

## **CocinarTE lanza cursos de cocina online con el fin de fomentar una vida más saludable desde la alimentación**

**CocinarTE es mucho más que un centro formativo, una empresa de restauración o de comida para llevar. Dentro de todos los servicios que proponen, hay un punto en común, el amor por la cocina. Para esto lanzan ahora una plataforma de cursos de cocina online desde la que quieren ayudar a los usuarios a llevar una vida más saludable a partir de la alimentación y guiados siempre por el cariño a la cocina**

Es el momento de que presentar CocinarTE y lo mejor es explicar porque NO son una empresa de hostelería tradicional, ni una empresa de restauración, ni siquiera un centro formativo tradicional.

CocinarTE es mucho más, dentro de todos los servicios que proponen, en todo lo que hacen hay un punto en común, y es el amor por la cocina.

En la época de las abuelas, el lugar de reunión era la cocina, y es que la comida siempre ha sido la excusa perfecta para tener relaciones sociales con los más queridos. Este amor y unión familiar es lo que desde CocinarTE quieren transmitir.

Ofrecen numerosos servicios, todos ellos accesibles desde su página [www.cocinartetoledo.es](http://www.cocinartetoledo.es) Pero entre todos destaca la creación de una nueva sección de cursos de cocina online y recursos que tienen la motivación de ayudar a disfrutar de la cocina, pero sobre todo guiar a la hora de llevar una alimentación sana y equilibrada como base de una vida saludable. Los usuarios descubrirán en esta plataforma multitud de recetas y trucos, un menú semanal y cursos de cocina en vídeo. Todo accesible para que puedan seguirlo desde un ordenador, el móvil o una tableta.

Desde CocinarTE quieren trasladar las siguientes consideraciones relacionadas con la gastronomía.

### Fomentar la creatividad

Si una persona no es un manitas, ni le gusta la artesanía, si lo suyo no es la pintura o ni siquiera la fotografía, no tiene de qué preocuparse, hay en un sitio donde CADA DÍA puede llenar de creatividad y amor su casa, y este sitio es la cocina.

Por suerte para sobrevivir es necesario la alimentación y ¿por qué no aprovechar esta situación para en vez de hacerlo solo para subsistir también se hace para cuidarse y llevar una vida más sana? Sí, se sabe que con la cantidad de información disponible hoy en día, qué alimentos son buenos y cuáles no para tener una alimentación de calidad y saludable. Pero ¿Se sabe cómo cocinarlos para sacarle sus mayores beneficios nutricionales? Y sobre todo, ¿se disfruta mientras se prepara la comida del día y durante su ingesta?

Si se observa un poco, la comida no sienta igual cuando se está rodeado de la gente a la que se quiere o cuando se está solo, ni tampoco se cocina con las mismas ganas cuando es para uno mismo que cuando es para los mejores amigos o la familia; el ingrediente secreto es el AMOR.

En Cocinarte proponen que cada día que se cocine, se haga para el mejor de los invitados, que es uno mismo. Este es el mensaje que el chef Manuel Batalla, quien dirige Cocinarte, traslada en cada charla que hace, cada taller que imparte y en cada maridaje que ofrece.

Elegir siempre bien

El cuerpo se merece que se le cuide, cada día de la vida acompaña, permite andar, correr, reír... en definitiva, permite vivir. ¿Por qué cada vez que se siente ansiedad se le dan alimentos insanos? O ¿por qué cada vez que se sale a cenar o se pide comida para llevar se le ofrecen alimentos de poca calidad y normalmente en gran cantidad?

Es habitual tener asociados algunos momentos de ocio y reuniones sociales con alimentos poco saludables. Esta asociación viene del estilo de vida actual, ya que antiguamente en los días de reunión las madres preparaban un cocido, una paella o un buen puchero. Comidas contundentes pero infinitamente más sanas.

En Cocinarte quieren que se recupere esa esencia ya perdida, y para ello dan opciones para seguir cuidándose con cada uno de sus servicios.

Mejorar la relación con la comida

La clave para saber si una alimentación es buena o no es conocer la relación que cada persona tiene con los alimentos. ¿Pero cómo relacionarse con dichos alimentos? Muy fácil, no es lo mismo comprar con calma, eligiendo bien los que se lleva a casa, observando que calidad tienen y preguntando al dependiente cuáles son los productos de temporada que salir corriendo al supermercado más cercano al trabajo y hacer la compra en 10 minutos mientras se habla por el móvil. Se sabe que habitualmente no se tiene tiempo para dedicarle a la compra una hora, pero sí se puede dedicar atención plena a elegir mejor los alimentos. Cuando se le dedica la atención que se merece a ese momento, uno se para a observar y sobre todo a elegir, se está dando el primer paso para mejorar la calidad de vida.

Si después esta atención se le dedicas también cuando se cocina y cuando se come, poco a poco se irán cambiando los hábitos y se entenderá que para alimentarse y cuidarse no vale cualquier cosa, y pronto se podrá empezar a elegir elaboraciones de calidad y saludables.

Si no se tiene tiempo o no se sabe como hacerlo, en Cocinarte pueden ayudar, lo mejor es revisar su propuesta y todo lo que tienen preparado.

**Datos de contacto:**

Cocinarte Toledo

679499913

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#) [Cursos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>