



Las escuelas acogen talleres con cocineros y dietistas en el 'Día del gusto y el producto'

20-11-2018

El pasado 8 de noviembre, diversos cocineros de la asociación Euro-Toques, algunos junto a dietistas-nutricionistas, visitaron colegios de toda España para explicar la importancia de los sabores en el marco de 'Día del gusto y el producto'; un día que se organiza desde hace 25 años el primer jueves de noviembre.

Un total de diez mil niños han tenido el privilegio de contar con la visita de los cocineros de Euro-Toques; el objetivo es mostrar de una forma informal y divertida cómo saborear los alimentos, degustarlos y conocer los diferentes sabores, utilizando para ello todos los sentidos. Se trata de una clase y unos talleres sobre una alimentación equilibrada, sana y saludable, y la importancia de compaginarlo con alguna actividad física. Como valor añadido, cada cocinero fomentará los productos de temporada de cada región y comarca, tanto frutas como verduras.

El chef **Jordi Esteve** (restaurante 'Nectari' de Barcelona) ha sido uno de los chefs que ha participado en la jornada acudiendo a la 'Escola Virolai' de Barcelona, apoyado por la dietista-nutricionista **Blanca Esteve**, responsable de Aleanutri y colaboradora de Restauración Colectiva. El tándem hace ya cuatro años que participa activamente en la celebración de este día.

Cabe comentar que no todos los talleres se han celebrado con un dietista-nutricionista, además de con un cocinero. Como comenta Blanca Esteve *"nosotros creemos que el proyecto cumple mejor los objetivos y la experiencia es mucho más enriquecedora, si se cuenta con la figura del dietista-nutricionista. La gastronomía y la nutrición son dos campos que deben ir de la mano"*.

Experiencias culinarias y aprendizaje experimental

Con este proyecto de Euro Toques se fomenta la educación alimentaria hablando de conceptos y lanzando mensajes como: 'no hay alimentos buenos y malos', 'la dieta no debe ser monótona ni hay que abusar de aquello que más nos gusta', 'una comida debe ser nutritiva y agradable para estimular el apetito y hacernos sentirnos bien', entre otros. Estos mensajes están basados en las directrices detalladas en la *Estrategia Naos* (estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad); un plan de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la

Salud, Unión Europea...), tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

Tal como comenta la responsable de Aleanutri, *“con el soporte de Euro-Toques, hemos personalizado nuestro taller de cocina para los más jóvenes. Un taller que lo adaptamos al currículum escolar del alumno en las diferentes etapas escolares para que aprovechen al máximo esta clase educacional en alimentación saludable y equilibrada. Aportamos experiencias culinarias y aprendizaje experimental para asegurarnos que los niños y niñas lo recuerden a lo largo de los años”*.

Sabores, tacto bucal y cata

Dentro de esta parte experimental, la dietista nutricionista y el cocinero han enseñado en primer lugar a los más pequeños a distinguir, mediante las papilas gustativas de la lengua, los distintos sabores.

En el taller se han trabajado los cinco sabores: el dulce, el salado, el ácido, amargo y umami, mostrando a los alumnos como localizarlos en la boca y experimentando las sensaciones que provocan. Tal como comenta Blanca Esteve, *“evidentemente el sabor amargo siempre es el que cuesta más de aceptar pero justamente es ese sabor que nos permite demostrar que un alimento puro que podemos rechazar de inicio, si lo combinamos con otros alimentos puede cambiar nuestra perspectiva de palatividad. Una reacción sorprendente para los niños”*. Con este primer experimento se lanza el mensaje de que hay que probar de todo: *“antes de renunciar a un alimento pruébalo y si no te gusta, mejora sus características organolépticas con otros ingredientes, técnicas culinarias, etc y así, probablemente, ya no podrás decir que ese alimento ya no te gusta”*.

En la segunda parte del taller se trabaja el tacto bucal, todas aquellas percepciones que se dan en la base de la lengua, encías, mejillas, labios y paladar. En esta parte se utilizan los cinco sentidos mediante las texturas, ruidos, olores y presentaciones de los alimentos. Es aquí donde los más pequeños empiezan a conocer técnicas culinarias y consiguen recursos culinarios para realizar elaboraciones en la cocina en familia.

El taller finalizó con la elaboración de un plato en el que se lleva a la *praxis* todo lo aprendido y con la intención de revolucionar y excitar todos los sentidos... aunque realmente no fue un plato, fue un simple ingrediente, una flor comestible que sorprendió realmente a todos los niños y niñas.

Como dietista-nutricionista y directora de Aleanutri, Blanca Esteve asegura que *“es un placer realizar estos talleres con el objetivo de promover salud y educar respecto al estilo de vida saludable; teniendo en cuenta que no solo los buenos alimentos nos permiten tener una buena salud. La actividad física y el descanso también juegan un papel muy importante. Estamos muy satisfechos del gran éxito que, año tras año, está teniendo nuestro taller del gusto y producto, un taller que podemos replicar o adaptar a cualquier otro entorno o colectividad. Apoyamos y creemos en la formación desde una vertiente experimental”*.

Noticias Relacionadas

- ‘Eduksano’, un proyecto para que la educación nutricional sea asignatura obligatoria
- La adquisición de unos buenos hábitos alimentarios: el gran reto desde la infancia
- Aprovechar el potencial de los comedores escolares, por un mundo más justo y saludable
- El Gobierno Vasco diseña un plan de 1.000 días para enseñar a comer de forma más sana