

## Educar

# La Cocina Encuentada propone recetas mágicas para alimentar y educar personas

## NUTRICIÓN

Alejar a los niños de la obesidad infantil y estimular la lectura, objetivos clave

**María Hernández**  
educar@magisnet.com

'La Cocina Encuentada' nace hace más de 10 años como postre en una cena de amigos preocupados por la formación integral de los niños y jóvenes. Teresa Pérez, el alma de este creativo y veterano proyecto, explica cuáles son los pilares de la formación y Educación para esta iniciativa: "Nutrición para una vida sana, lectura para una formación autónoma y crítica, y una Educación emocional para una vida más real, más auténtica y completa". Así, quieren educar a los niños de una forma disciplinada y divertida utilizando las herramientas apropiadas para ellos. Y como objetivo fundamental "conseguir que nuestros niños y jóvenes dejen el furgón de cola de la lectura en Europa para cambiarse a uno de los primeros vagones, y que abandonen definitivamente los primeros puestos en obesidad infantil".

## Acciones y publicaciones

'La Cocina Encuentada' es una plataforma ([www.lacocinaencuentada.com](http://www.lacocinaencuentada.com)) que tiene un abanico creciente e interactivo de posibilidades, y en la que no todas ellas van dirigidas a los más pequeños o los jóvenes. Desde los Cuentacuentos Gastronómicos, que introducen a los espectadores en la cocina a través de una historia protagonizada por los mismos ingredientes, pasando por los cursos integrales, en los que alumnos, profesores y padres trabajan todos juntos de manera simultánea, o bien las charlas para adultos o adolescentes, en las que se intenta provocar a los asistentes para que conozcan los problemas y las consecuencias de una mala nutrición.

En todas las actividades organizadas por 'La Cocina Encuentada' tienen cabida los temas relacionados con los hábitos saludables de alimentación, cómo interiorizarlos, el etiquetado de alimentos, la publicidad, las alarmas alimentarias, los aditivos o los contenidos de interés y herramientas disponibles en el mercado.



Los Cuentacuentos Gastronómicos terminan con todos los participantes cocinando y disfrutando del resultado. LA COCINA ENCUENTADA

Las publicaciones relacionadas con el mundo de la cocina y la nutrición para niños y no tan niños también tienen cabida en esta plataforma. 'La Cocina Encuentada' ha publicado un total de cuatro libros y ha colaborado en varios proyectos editoriales, el último de ellos sobre una campaña europea con el aceite de oliva.

## Proyectos futuros

"Durante los últimos años los políticos y la sociedad se han ido rindiendo a la evidencia, aunque los hay que todavía se resisten, de que la nutrición y la lectura son talones de Aquiles en nuestro país", afirma Teresa Pérez. Esta mujer todoterreno explica que hay iniciativas, pero se quedan en actuaciones puntuales. "Es necesaria la constancia, la continuidad y el seguimiento que nosotros ofrecemos a través de nuestra web".

En estos momentos 'La Cocina Encuentada' está partici-

## Los niños también tienen espacio en Madrid Fusión

■ La feria de alimentación Madrid Fusión invitó a participar a 'La Cocina Encuentada' en su pasada edición. Así, crearon un cuento especialmente para esta ocasión. La puesta en escena fue en la sección Passion Fruit.

■ La historia de Anja y Nar explica a los niños la importancia de comer fruta todos los días. En la historia estos dos personajes pilotan una nave espacial, mitad robot mitad ser vivo, que se alimenta para coger energía y volar, de zumo de naranja, un alimento con las vitaminas suficientes para continuar con su viaje.



En la pasada edición de Madrid Fusión. LA COCINA ENCUENTADA

pando en un proyecto desarrollado con una empresa de catering de Valencia. Así, han llevado a cabo el guión de una serie

de cuentos en verso para alumnos de primer ciclo de Educación Primaria, historietas para el segundo ciclo y un cómic

para el tercer ciclo de Primaria, todos ellos sobre nutrición. En esta ocasión han contado con las ilustraciones de La Clave

2.0. Por otro lado, están preparando un proyecto editorial para preadolescentes y varios talleres relacionados con esta publicación.

"Nuestra filosofía tiene bastante de servicio público, por eso todos los contenidos de la web son gratuitos. Tan solo pedimos a quien los utilice que informe de su procedencia", explica Teresa Pérez. Además de las charlas, cuentacuentos o talleres, tienen un blog dentro de la misma web, donde informan sobre las propias actividades o dan cuenta de asuntos que tienen algún tipo de interés para ellos.

No quieren parar y por ello quieren seguir innovando en las temáticas que ilustran sus cuentos, influyen en sus talleres o protagonizan sus charlas. 'La Cocina Encuentada' nace de una herencia ancestral: las cosas importantes se cuentan en la cocina. Nosotros sencillamente hemos recogido el testigo".

Colabora con  
**niños con cáncer**  
Federación Española de Padres

Síguenos en Facebook y Twitter  
[www.facebook.com/movilessolidarios](http://www.facebook.com/movilessolidarios)  
@Mov\_solidarios

Entra en la web [www.movilessolidarios.com](http://www.movilessolidarios.com)  
y dónales tus móviles usados

Introduce este código solidario MAGISTERIOSOLIDARIO y te donamos un 8% más

**MAGISTERIO**

like