

Menos menú infantil y más comer de todo

Algunos de los mejores cocineros madrileños, como Óscar Velasco, Paco Roncero o Pedro Larumbe han explicado a niños de 3º y 4º de Primaria las ventajas de seguir una dieta saludable

EFE 25-09-2012

Menos chorizo en la pizza, verduras mejor que beicon con los espaguetis y, sobre todo, al destierro el sempiterno menú infantil de pollo y pasta en favor de propuestas variadas que acostumbren a los niños a comer de todo; estos son **los consejos de los cocineros con motivo del Día Mundial del Corazón**.



Algunos de los mejores cocineros de Madrid, como Óscar Velasco, Paco Roncero o Pedro Larumbe, impartirán talleres a escolares para fomentar la comida sana y cardiosaludable.

Vota ★★★★★ : Resultado 0 votos: [compartir](#) + [Me gusta](#) 1 [comentar](#) [il](#) [e](#) [p](#)

Quienes más saben de comida, algunos de los mejores chef de Madrid, se han implicado a fondo en la celebración de esta jornada (29 de septiembre) y, a lo largo de la semana, **impartirán talleres de cocina saludable a escolares de Madrid**, que hoy ya se han ceñido el mandil para preparar unos "niguiiri" amasando bolas de arroz con jamón y tomate natural.

Óscar Velasco (Santceloni), Paco Roncero (La Terraza del Casino), Juan Pablo Felipe (El Chaflán) y Pedro Larumbe (Pedro Larumbe) son algunos de los reconocidos cocineros que este martes han explicado a niños de 3º y 4º de Primaria las ventajas de seguir una dieta saludable, y que además predicán con el ejemplo, pues no en vano **forman parte del grupo "Running Chef"** (chef corredores).

- "La alimentación infantil debe ser sana, variada y equilibrada"
- Los chefs del G9 amasan en Tokio la futura "biblia" de la cocina moderna
- Comer con 'tupper' en el colegio costará 3'80 euros
- "Los neurocientíficos decimos que el cerebro es como el cerdo: se aprovecha todo"

Sospechosamente bien aleccionados, los pequeños han asegurado hoy a voz en grito que prefieren el pescado a la hamburguesa, y también han aceptado -no sin una pequeña negociación previa- que en vez de beicon, se puede acompañar la pasta con un sofrito de tomate, berenjena, calabacín "y mucha cebollita".

Aunque lo mejor de la jornada para ellos ha sido la posibilidad de tocar y manipular los alimentos, amasando el arroz para formar piezas de "niguiiri" que han acompañado con jamón y tomates "cherry", **mientras aprendían que es el agua y no los refrescos la bebida que debe estar presente a diario en la mochila y en la mesa**.

Paco Roncero (La Terraza del Casino, dos estrellas Michelin) conoce bien la importancia de llevar una dieta saludable combinada con la práctica de deporte: **hace unos años adelgazó 35 kilos y hoy mantiene el peso**, está "enganchado" a correr e incluso fue portada de la revista Men's Health.

"A los niños no hay que prepararles un menú infantil, se les puede adaptar cualquier menú", ha asegurado a Efe Roncero, quien junto a sus colegas de profesión ha lamentado que a veces los padres, por comodidad y para "no complicarse", prefieran optar por ese tipo de oferta -a menudo limitada a un plato de pasta y un filete de pollo con patatas- cuando comen con los niños fuera de casa.

Para Óscar Velasco (Santceloni, dos estrellas Michelin), educar el paladar y asegurar una alimentación variada "debería ser una obligación de los padres".

"Nuestros hijos comen casi de todo en casa", explica el cocinero, quien mantiene a raya la tentación constante que supone estar todo el día en la cocina rodeado de exquisiteces "añadiendo un poco de deporte y tratando de llevar una alimentación coherente".

Lo mismo hace Pedro Larumbe, quien reconoce que **como le encanta comer no hay más remedio que compensarlo con deporte** y que a lo largo de su vida ha practicado fútbol, tenis y squash, y últimamente carrera y algo de pilates.

Los cocineros apadrinarán el próximo sábado la III Carrera Popular del Corazón, que junto con las lecciones de cocina saludable que se imparten en el recinto cardiosaludable de la Plaza de España forman parte de las actividades con motivo del Día Mundial del Corazón.

Porque una dieta sana y ejercicio son dos de las claves para mantener a raya las enfermedades cardiovasculares, ha recordado por su parte el presidente de la Fundación Española del Corazón, Leandro Plaza, quien ha insistido en lo "prioritario" de enseñar a comer a los niños en una sociedad en la que **casi el 40 % de la población tiene sobrepeso**.

"A estas edades los niños "fijan" los alimentos que les gustarán durante el resto de su vida", ha recalado Plaza, quien ha añadido que se están empezando a detectar casos de sobrepeso infantil incluso en países africanos en vías de desarrollo.



NOTICIAS

- Lo más** **Lo último**
- Adiós al Bachillerato de Artes Escénicas, Música y Danza
 - FOTOGALERÍA 25-S, 'Rodea el Congreso'
 - La protesta frente al Congreso deriva en incidentes y cargas policiales
 - Quince nadadoras denuncian abusos de Anna Tarrés
 - Artur Mas convoca elecciones anticipadas en Cataluña el 25 de noviembre
 - Merkel vuelve a poner a España como ejemplo de lo que no se debe hacer
 - Soraya Sáenz de Santamaría: "Lo de CIU son ganas de distraer y distraerse"
 - Ferrari reconoce que el alerón trasero de Fernando Alonso "no funcionó" bien en Singapur
 - "Estamos hasta la polla de los encorbatados de ahí dentro"
 - Sáenz de Santamaría: "Las pensiones se van a subir y se ajustarán a la subida de la vida"

[más noticias](#)

publicidad

