



Estudiantes de Administración Gastronómica Internacional de INACAP Temuco realizan clase en vivo de Cocina Saludable

Descripción

Con preparaciones como brownie a base de avena plátano, con huevo; Salmón estilo oriental al vapor acompañado con pebre que quinoa, zanahoria, zapallo italiano y cilantro y panqueques integrales con relleno de mermelada de frutos rojos y helado plátano chocolate, estudiantes de la carrera de Administración Gastronómica Internacional de INACAP Temuco realizaron una clase en vivo de Cocina Saludable.

En el hall de la Sede Temuco y ante un importante número de asistentes, Valeria Vergara, Nicole Castillo y Alex Quintana, realizaron la clase con degustación, como una forma de celebrar el Día Mundial de la Alimentación Saludable, que se celebra en octubre.

Sobre la iniciativa, el estudiante de la Carrera de Administración Gastronómica Internacional de INACAP Temuco, Alex Quintana, sostuvo que, «quisimos hacer esta clase junto a mis compañeras ya que para nosotros es una experiencia bastante enriquecedora, porque es la primera clase que realizamos en vivo sin un instructor al lado que nos está ayudando, así que ha sido súper bueno poder estar con ellas, además llegamos en gran número de personas».

Respecto a la realización de esta clase de Cocina Saludable, Alex dijo que, «en Chile tenemos estándares de obesidad bastante altos y somos estudiantes que nos gusta lo que hacemos, queremos que la gente lo vea, aprenda y nosotros también aprender con ellos, así que en general estamos contentos con esta clase».

Otra de las integrantes de la clase de Cocina Saludable, Nicole Castillo, dijo que, «me tocó hacer el postre de panqueque integrales y para nosotros fue entretenido porque nos permite desarrollar nuevas facetas, además que esto permite que las personas sepan directamente cómo hacer las preparaciones que ven en la televisión, pero no se atreven a hacerlas por dudas y en este tipo de clases las vamos resolviendo. Tratamos de hacer elaboraciones para el alcance de todos, sobre todo de nuestros compañeros, para que sepan que comer sano y saludable no es difícil ni caro».

Mientras que Valeria Vergara, sostuvo que, "la idea fue preparar un snack nutritivo con ausencia de grasa para demostrar que preparar comida saludable no es complejo, se pueden hacer muchas cosas con alimentos que tenemos en las casas y no son caros como pensamos".

Uno de los asistentes a la clase, el estudiante de la carrera de Ingeniería en Prevención de Riesgos, Calidad y Ambiente de INACAP Temuco, Alexander Lohaus, comentó que, "la gente tiene la idea que la comida saludable es desabrida o de mal sabor, pero, con estas preparaciones, los chicos nos demostraron que se puede cocinar saludable, con sabor, fresca y algo muy bueno al gusto".

El estudiante de Administración Turística Internacional, Jerson Illanes, también participó en la degustación y dijo que, "probé el salmón y estaba bastante bueno, la quinua le da otro sabor y lo encontré delicioso, creo que esto nos motiva a comer otro tipo de alimentos que si se saben preparar bien quedan de muy buen sabor".

Categoría

1. Actualidad
2. Educación

Etiquetas

1. clase en vivo
2. cocina saludable
3. Estudiantes
4. gastronomía
5. Inacap
6. Temuco

Fecha de creación

lunes, 30 octubre, 2017 a las 18:45

Autor
editor

