

BOGOTÁ, ABRIL 6 DE 2018

Jorge Rausch va a la escuela a enseñar a comer bien

Con el reconocido chef, el Distrito dicta talleres en colegios para enseñar alimentación saludable.



Jorge Rausch es uno de los chefs más reconocidos de la capital

Foto: Cortesía Secretaría de Educación

RELACIONADOS:

[COMIDA SALUDABLE](#)

[ALIMENTACIÓN ESCOLAR](#)

Por: [Hugo Parra](#)

06 de abril 2018 , 08:42 p.m.

Son las 12:30 del medio día. María Teresa Martínez afana el paso. Empuja el coche donde viaja su nieta Danna, la menor. Avanza por la calle 67 F, en el barrio Villas del Dorado, localidad de Engativá. Va con rumbo a casa. Tiene que llegar a servir el almuerzo. De pronto para en el supermercado y compra 8 aguacates. Están de cosecha en el campo y de moda en la política. Los paga a 1.300 pesos cada uno. Se queja, pero los lleva.

Quiere sorprender el fin de semana a su familia: hacer las últimas recetas que esa mañana del jueves 5 de abril aprendió en el colegio distrital Las Mercedes, donde el chef Jorge Rausch les hizo un *conversatorio sobre estilo de vida saludable*.

El experto dijo cómo preparar algunos platos de forma fácil, nutritiva y con productos al alcance de la mano. Y del bolsillo.

Esto hace parte del programa de alimentación escolar: mientras que los estudiantes reciben refrigerio y comida caliente con estándares nutricionales y de calidad en los colegios del Distrito, **ahora se quiere que los papás, los abuelitos, los hermanos y la comunidad educativa, en general, aprenda cocina sana para preparar en casa.**

María Teresa es mamá de cinco mujeres: Anggie, Sandra, Diana, Adriana y Leidy, y abuela de nueve hombres y tres mujeres. Varios de sus nietos estudian en esa institución pública, incluida su hija menor. Es decir que solo por ella, 17 personas se benefician de esta estrategia. Ella está provocada.

Antes de la sesión, siete estudiantes de grado décimo esperan al reconocido protagonista del programa de televisión Master Chef. Querían fotos, saludarlo y preguntarle cómo es eso de comer bien. Nicole, de 15 años, se apresura con su celular. La foto. A ella le gusta jugar fútbol, bailar, quiere aprender inglés, le apasiona el cine de acción y la comedia, pero también los saberes de la cocina. Dice que prepara carne con salsa con BBQ, papitas fritas y arroz.

Entra. El auditorio aplaude. La mayoría son mujeres. Son poco más de 250. **Hay hombres mayores, alumnos y personal docente, incluidos los de los colegios La Palestina y General Santander.** Escuchan atentos.

Cuando **Rausch les dice que deben tener cuidado con la preparación del arroz**, más de una persona se queda casi que con la boca abierta. Él explica que una vez preparado, cuando la olla se enfríe o aún tibia, se debe meter a la nevera porque si se deja sobre la estufa durante todo el día, como hace la mayoría de hogares, se convierte en fuente de bacterias. “¿El arroz?”.

Les insiste en el cuidado con todos los alimentos: lavar las verduras, las frutas, las manos. Siempre. Habló de la contaminación cruzada de alimentos; es decir, por ejemplo cortar el pollo y con ese mismo cuchillo picar las verduras. Siempre hay que lavarlo antes de utilizarlo en otro alimento. Al igual que la tabla de picar.

El recetario incluyó cómo preparar una ensalada con aguacate y atún, la ensalada de arroz, y así los fue llevando y provocando por platos tan sencillos, pero claves, de una buena alimentación.

Afuera, mientras el conversatorio avanzaba, en la cafetería, tres niños de primaria se acercan con unas monedas y *piden gaseosa y papas fritas*, pero la señora que despacha les recuerda que **en ese colegio hacen un pico y placa a la venta de bebidas azucaradas y alimentos empacados.**

Una mamá pregunta al chef que qué hace para que a su hija le gusten los platos. Él explica, entre otras cosas, que los platos, entre más coloridos, más nutritivos.

Yolanda Cuéllar, *de décimo grado, levanta la mano. Quiere saber cómo bajarles la grasa a los alimentos.* “Hoy en día nos preocupamos por comer y comer, pero no nos preguntamos cómo comer bien. **Hay sobrepeso, hay problemas en adolescentes por acné, hay enfermedades** y es bueno saber cómo bajarles la grasa a los alimentos”. Por eso la inquietud de la joven.

El consejo del duro de la cocina fue bajarle al aceite y a la mantequilla porque los alimentos traen sus propias grasas. Además, se les puede pasar un papel de cocina para que absorba las grasas que sobran. En general eran cosas sencillas, prácticas y, en todo caso, fáciles de hacer. Fueron tres horas de conferencia.

Rausch insistió que un niño bien alimentado es un mejor estudiante, mejor ser humano y sano.

María Victoria Angulo, secretaria de Educación, recordó que son siete talleres los que se van a dictar para que la comida en casa sea agradable y económica. *Y saludable, sobre todo.*

El taller práctico terminó. María Teresa salió de afán a servir el almuerzo a sus nietos. Antes paró a comprar ocho aguacates.

Hugo Parra
EL TIEMPO