

## **MAYORES MUNICIPIOS**

### **Alcobendas organiza un curso de "cocina de supervivencia" para los jubilados**

Alcobendas, 4 abr (EFE).- El Ayuntamiento de Alcobendas inicia un curso de "cocina de supervivencia" para los jubilados que se sientan "principiantes" entre los fogones, de forma que aprenderán a cocinar recetas saludables, además de planificar, comprar, compartir y trabajar en equipo, con el objetivo paralelo de mejorar sus capacidades cognitivas.

Las clases se desarrollarán hasta el mes de junio en el centro de mayores del casco histórico, donde los alumnos aprenderán "sencillas y nutritivas" recetas de cocina, además de cómo utilizar el microondas "como una alternativa fácil y cómoda", según explica el Consistorio en una nota.

La organización añade que se les enseñará "cocina de supervivencia", como guisos, lentejas, pisto, postres sanos, las tradicionales tortilla de patatas o pescado al microondas, con recetas que son "sencillas y saludables", y están al alcance de todos, independientemente de la edad.

Desde el Ayuntamiento explican que este curso también pretende "potenciar las capacidades cognitivas", como la atención, la memoria y la planificación.

Por otro lado, se trabajan las relaciones sociales, la comunicación y el compañerismo, porque en las clases se trabaja en grupo, y el mismo grupo después cata todos los platos y los comparten, concluyen.