



Comunicado de Prensa

Contacto: Amado Vega Velázquez
Director de Relaciones Públicas
amado.vega@medcentro.org
787-843-9393 ext. 1075

Med Centro estrena innovador programa de cocina saludable

Ponce, P.R. 18 de mayo de 2022 – Med Centro estrenó el Programa de Cocina Educativa y Saludable, un novedoso concepto que combina la creación y confección de recetas aptas para el consumo de pacientes con condiciones crónicas.

“Pusimos en marcha un proyecto importante para mejorar la salud y lograr cambios en el estilo de vida de pacientes con enfermedades crónicas. El Programa de Cocina Educativa y Saludable, el cual cuenta con una moderna y amplia cocina educativa dentro de las instalaciones clínicas, tiene como fin ayudar a los pacientes a que incorporen a su vida diaria recetas balanceadas y técnicas culinarias que mejoren la forma cómo preparan sus alimentos”, indicó el director ejecutivo de Med Centro, Allan Cintrón Salichs.

La cocina del salón culinario de la Clínica de Condiciones Crónicas de Med Centro fue el escenario donde se reunió a más de una decena de pacientes que, guiados por una nutricionista y un chef, aprendieron nuevas técnicas de cocina. La clase demostrativa quedó grabada en video y se convertirá en el primer episodio de *Cocinando Saludable*. La producción se emitirá esta noche a las 7:00 p.m. a través del Facebook de Med Centro como un programa en video para que los pacientes y la comunidad en general se beneficien y aprendan recetas saludables, prácticas y fáciles de confeccionar.

En el primer episodio de *Cocinando Saludable*, el chef Francisco “Panchi” Zayas Colón acompañado de una de las nutricionistas de Med Centro hizo gala de sus conocimientos gastronómicos con la confección de un manposteo de coliflor con gandules y pechuga en salsa de chimichurri. La dinámica fluyó con naturalidad, como ocurre en los programas televisivos de cocina, pero con la peculiaridad que mientras se cocinaba en vivo al mismo tiempo se impartía una clase sobre el valor nutricional de la comida que se estaba preparando. La nutricionista explicó los beneficios de los ingredientes principales de la receta incluidos los gandules, la coliflor y el cilantro usado en el chimichurri.

Mientras, el chef Panchi compartió consejos de cocina para que cada participante pueda recrear la receta de una forma saludable en la comodidad de su hogar y con ingredientes fáciles de conseguir en cualquier supermercado. Además, ofreció datos sobre seguridad alimentaria como por ejemplo no cortar vegetales y carnes en un mismo picador para evitar la contaminación. Al finalizar las recetas los pacientes e invitados degustaron el plato principal e hicieron preguntas al chef y a la nutricionista sobre cómo mejorar su salud a través de alimentación saludable.

“El propósito del proyecto es hacer partícipe al paciente de técnicas de cocinar y brindarle una guía profesional para mejorar sus elecciones de alimentos, adquirir habilidades culinarias e implantar sanas conductas alimentarias que mejoren su estado de salud. Chef Panchi ha sido un elemento clave en la creación de este nuevo programa de Med Centro”, indicó Cintrón Salichs.

Además del video que estará disponible en Facebook y las plataformas digitales de Med Centro, se realizará un libro de recetas con los platillos que se confeccionen en cada programa de *Cocinando Saludable* y con recomendaciones que aporten beneficios a la dieta de cada paciente. El primer episodio de *Cocinando Saludable* estrena esta noche a las 7:00 pm a través de la página de Facebook de Med Centro y a través de www.medcentro.org.

Sobre Med Centro®

Med Centro es una organización de base comunitaria dedicada a ofrecer servicios de salud primaria. Ofrece cuidado médico a toda la gama de poblaciones incluyendo trabajadores agrícolas, personas de residenciales públicos, personas sin hogar, población escolar y pacientes de VIH / Sida.

Su sede es el centro principal, localizado en la avenida Hostos en Ponce. La red de servicios se extiende a los centros satélites de Med Centro localizados en Coamo, Juana Díaz, Villalba, Peñuelas, El Tuque - Ponce y Cantera - Ponce. Más información en el 787-843-9393. # # #