

Nerea Cenoz publica el cuento 'Los dulces mágicos'

A través de una historia, recetas e ilustraciones acerca la comida sana a los niños y desgrana las aventuras de los protagonistas en la cocina

CRISTINA ALTUNA
Pamplona

Compartir un cuento por la noche con sus hijos es uno de los momentos preferidos de Nerea Cenoz Lapeña. Es un tiempo en el que aparcas su profesión de nutricionista y se deja llevar por la palabra para abordar con dos niños de seis y cuatro años distintos aspectos relacionados con la vida, pero también con la imaginación. Una conversación en torno a la importancia de una alimentación sana y la reticencia infantil a dejar de comer ciertos alimentos que no son buenos para la salud fueron motivos suficientes para que pasara de lectora a escritora de cuentos.

En su primera incursión en el mundo de las letras, Nerea Cenoz, que atesora como dietista más de veinte años de experiencia, firma *Los dulces mágicos*, un cuento que combina textos, ilustraciones y recetas de cocina para tratar sobre unos hábitos de comida saludable. Se trata de una obra autobiográfica con la que la autora pretende apoyar a otros padres cuando sus hijos no sean capaces de comprender que no deben abusar de la bollería, los helados, el chocolate o las pizzas. "Resulta complicadísimo que los niños antepongan una comisa sana y saludable. Estamos en una sociedad repleta de productos procesados y ultraprocesados, con una estética y un sabor impecable que hacen que les gusten a los niños, pero que están cargados de azúcares sencillos, gra-

sas, sal, etc. Así que buscar alternativas saludables e igual de palatables es importante para no poner en compromiso la salud de los pequeños", explica Nerea Cenoz.

Su primera experiencia

Aunque ha escrito artículos divulgativos para revistas y periódicos, no se había planteado adentrarse en el género de la narración, pero se encuentra satisfecha con la experiencia, incluso dispuesta a continuar con esta faceta y sumar más títulos en los que los dulces cedan el protagonismo a las verduras o los cereales. "Nunca había escrito un cuento, pero creo que era el momento. Soy más de hablar que de escribir, pero sentí que tenía que hacerlo".

La lectura de cuentos es un hábito que le gustaría fomentar entre los niños. Una lectura compartida cuando son pequeños, con la implicación de los padres, para continuar después con la lectura individual cuando entienda el contenido de las narraciones. "Leemos muchos cuentos a la noche y uno de ellos nos llenó mucho. Unos enseñan buenos valores, otros estimulan la imaginación o te hablan de las dificultades de la vida", comenta la autora, quien no puede eludir su profesión a la hora de escribir. "Como soy nutricionista, pero muy nutricionista, he escrito esta pequeña historia".

Además de la alimentación, *Los dulces mágicos* potencia la generosidad y la igualdad, unos valores que discurren en el devenir de los personajes y la historia. También alude al trabajo en equipo pues los protagonistas se meten en la cocina para elaborar unos dulces lo más saludables posibles. Y ello se debe a que la autora consideró que la narración y las ilustraciones debían ir acompañadas de unas recetas para que los niños las puedan degustar en casa, además de



Nerea Cenoz, autora de *Dulces mágicos*, su primer cuento infantil que invita a cocinar una comida sana. CEDIDA

colaborar en su elaboración. "Desde el principio pensé en el cuento con las recetas, era plantear la dificultad con la solución".

Proceso creativo

Tarta de zanahorias y chocolate, gominolas de fruta, turrón de chocolate y gelatina, además de galleta de avena son las propuestas dulces que acompañan a los protagonistas en sus aventuras en la cocina. Y esta idea de que los niños cocinen junto a sus padres en la vida real es lo que quiere transmitir Nerea Cenoz. "Cocinar con los pequeños tiene muchas ventajas. Aprenderán sobre los diferentes alimentos y técnicas de cocción, lo que les dará herramientas para cocinar cuando sean adultos. Es una manera también de que prueben distintos alimentos si están involucrados en la elaboración de una receta. Cortar, enrollar, verter, batir, hacer bolitas... les ayuda-

rá a mejorar su psicomotricidad final, además de crear vínculos familiares. Cocinar es un proceso creativo y debemos atrevernos a aplicar las ideas de los niños".

Las recetas han sido elabora-



'LOS DULCES MÁGICOS'

Autora: Nerea Cenoz Lapeña.
Ilustradora: Miriam Escobosa.
Recetas: Álvaro Ruiz de Alda.
Editorial: Gunis.
Nº de páginas: 36
Precio: 17,95 €.

das por Álvaro Ruiz de Alda Parla, cocinero estellés que fue alumno de la escuela Luis Irizar de San Sebastián y ha pasado por las cocinas de Pedro Subijana, Martín Berasategui, familia Idoate o el Rodero, antes de trabajar en El Molino de Urdániz junto a David Yárnoz. "Es un apasionado de la creatividad y la cocina. Y el nacimiento de su hija Lucía en 2018 le inspiró una comida saludable para su nena. Así llegó nuestro vínculo".

Las ilustraciones, con un estilo que recuerdan los personajes de la serie de animación *Patrulla Canina* o la televisiva *PJ Mask* llevan la firma de Miriam Escobosa. "Todo suma para reforzar en los niños la disciplina positiva. Miriam (Escobosa) me captó la idea desde el principio. Como dice ella, se trata de contar con las ilustraciones más allá de lo que dicen las palabras", concluye Nerea Cenoz.

Cultura anuncia el calendario de las 31 convocatorias de ayudas

DN Pamplona

La Dirección General de Cultura-Institución Príncipe de Viana ha añadido en su página web un calendario con la previsión de publicación de todas las convocatorias de ayudas en el portal de trámites del Gobierno de Navarra. El objeti-

vo es facilitar la consulta de las bases a los posibles beneficiarios, y que puedan preparar la convocatoria antes de su publicación en el Boletín Oficial de Navarra (BON) que será quien marque los plazos para la presentación de los proyectos, ha informado el Ejecutivo.

Para este 2022, hay contempla-

das un total de 31 convocatorias de ayudas al sector por un valor de 6.181.286 millones de euros -lo que supone un aumento en la cuantía del 30%. Estas subvenciones estarán dirigidas a todo tipo de beneficiarios -profesionales, empresas, entidades locales y tercer sector- y todos los ámbitos de la cultura -li-

bro, artes escénicas, audiovisual, música, patrimonio, archivos, museos, etc-. En el listado se incluyen también las convocatorias de los fondos europeos Next Generation.

Las ayudas al sector abarcan desde inversiones en espacios culturales; subvenciones a proyectos audiovisuales, editoriales, musicales, o escénicos; la promoción y divulgación del patrimonio histórico o el patrimonio inmaterial; y el impulso a la profesionalización de los agentes culturales de Navarra.

Con respecto a 2021, se ha producido un aumento en el número

de convocatorias y de la cuantía total de las mismas. El año pasado se alcanzaron los 4,7 millones de euros en ayudas repartidas en 25 líneas de convocatorias. Las entidades beneficiarias de las ayudas fueron unas 400 en la que se incluyen empresas, ayuntamientos, fundaciones, o asociaciones repartidas por todo el territorio de la Comunidad foral.

De las 31 convocatorias, una ya se ha publicado en el BON: la modernización y gestión sostenible de infraestructuras escénicas y musicales.