



## Los 8 beneficios de cocinar

Estudios recientes afirman que las personas que cocinan en casa ingieren alrededor de 200 calorías menos que las que comen fuera del hogar y que, además, el acto de cocinar quema calorías en sí mismo. Estos y otros beneficios son los que otorga la cocina, y no todos son físicos, también los hay psicológicos. Al hilo de este tema, TheBox, el espacio gastronómico polivalente que combina el Arte de la cocina con la vida social, te cuenta todos los beneficios de cocinar ¡Toma nota!

[www.cookingtkc.com/thebox](http://www.cookingtkc.com/thebox)



- 1. Relaja.** La cocina permite hacer un paréntesis en la rutina de cada uno para dedicarse, íntegramente, a una actividad entretenida lejos de las obligaciones laborales o de los estudios. Todos necesitamos desconectar de vez en cuando y la cocina es, sin duda, una buena opción.
- 2. Favorece las relaciones familiares.** En numerosas ocasiones, cocinar requiere de trabajo en equipo, y la familia puede ser la opción perfecta. Cocinar es un

acto que ayuda a la comunicación entre todos los cocineros, por lo que una tarde juntos a los fuegos reforzará, seguro, el vínculo familiar.

3. **Elimina calorías.** Diferentes estudios aseguran que pasar una hora al día cocinando puede hacer que se pierdan hasta 150 calorías, gracias al movimiento constante que se realiza.
4. **Estimula la motricidad fina.** La motricidad fina comprende todos los pequeños movimientos realizados con la lengua, dedos, manos, labios, muñecas, etc. En el acto de cocinar la motricidad fina se desarrolla, por ello es una actividad muy interesante para los niños, ya que es a edades tempranas cuando la motricidad fina va adquiriendo forma.
5. **Ejercita la mente.** Cocinar es una buena manera de “educar” a la mente, ya que necesita de un ejercicio de programación cerebral, como planificar qué platos se quieren cocinar, qué ingredientes son los necesarios para su elaboración, cuáles son todas las combinaciones posibles, etc.
6. **Hace que brote la creatividad.** En la actualidad la cocina se ha convertido en un auténtico arte. En nuestros días, ya no basta únicamente con cocinar, ahora, para triunfar en la cocina, se deben aplicar las mejores combinaciones de ingredientes y las técnicas más originales.
7. **Abre la mente.** La acción de cocinar transporta a aquel que se sumerge en ella a infinitud de lugares, dando a conocer los platos y productos típicos de cada territorio, a la vez que da la oportunidad de abrir la mente a sociedades muy diferentes.
8. **Aleja los malos hábitos alimenticios.** Comer fuera de casa es, a día de hoy, uno de los malos hábitos que está terminando con la dieta saludable. Por el contrario, cocinar en casa hace que los alimentos se escojan con una mayor minuciosidad, por lo que fomentará los buenos hábitos alimenticios.

## **Acerca de TheBox**

TheBox Cooking es un concepto dentro de Cooking The Kitchen Company, un espacio gastronómico multifuncional dividido en dos zonas, una isla de cocina participativa y una sala contigua polivalente. En este singular espacio, situado en el popular barrio madrileño de Triball, se imparten diferentes cursos de cocina, eventos corporativos, team building & networking, cooking party, ruedas de prensa, exposiciones, rodajes, shooting...

Thebox Cooking es un lugar donde los invitados pueden vivir una experiencia culinaria completa, cocinando y disfrutando después de sus elaboraciones en un ambiente distendido. En TheBox se puede participar en cursos de cocina o realizar todo tipo de eventos.

C/ Corredera Baja de San Pablo, 4.

Tel: 910 64 94 91

[www.cookingtkc.com/thebox](http://www.cookingtkc.com/thebox)

[/TheBoxCooking](#)

[@thebox\\_cookingtriball](#)