ACTIVIDADES

III Feria de la Actividad Física y del Deporte de Canarias

12→15 NOV
Plaza Jerónimo Saavedra
Las Palmas de Gran Canaria

Más info en: expodeca.es

Promueve: Gobierno de Canarias islas iguales

Organiza: Cabildo de Gran Canaria · Infecar Feria de Gran Canaria

hecansa HOTELES ESCUELA DE CANARIAS

Gobierno de Canarias islas iguales

SHOWCOOKINGS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Hoteles Escuela de Canarias · ExpoDeca 2026

12-15 de noviembre de 2026 · Plaza Jerónimo Saavedra, Las Palmas de Gran Canaria · expodeca.es

QUÉ ES

El espacio de Hoteles Escuela de Canarias (Hecansa) es un punto de encuentro para conocer la formación especializada en hostelería, gastronomía, restauración y turismo. Durante ExpoDeca, los visitantes podrán interactuar con alumnado y profesionales del sector y asistir a demostraciones culinarias en directo, degustaciones saludables y divulgación sobre alimentación, rendimiento y bienestar de la mano de expertos gastronómicos y de nutrición.

PARTICIPAN

- **Carlos Bruno**, jefe de cocina del Hotel Escuela Santa Cruz.
- **Alumnado de Hecansa**.
- **Darío Santana**, dietista-nutricionista especializado en nutrición deportiva y fundador de la Escuela de Nutrición Aplicada al Deporte (ENAD).
- **Iris Artiles Ortega**, dietista-nutricionista y presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Canarias.
- **María Rocío González Cuadrado**, dietista-nutricionista especializada en nutrición clínica, oncológica y patologías metabólicas, obesidad, composición corporal y educación alimentaria.

PROGRAMA

Jueves 12 de noviembre

10:30–11:00 — **Batido proteico recuperador de mango**
Carlos Bruno, estudiantes de Hecansa y Darío Santana.

12:00–12:30 — **Frutas de temporadas al corte**
Carlos Bruno, estudiantes de Hecansa y Darío Santana.

14:00–14:30 — **Ensalada de lentejas, verduras frescas de temporada, atún, huevo y vinagreta de miel de palma**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

16:30–17:00 — **Snack energético de dátiles, avena, cacao y almendras**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

ACTIVIDADES



III Feria de la Actividad Física y del Deporte de Canarias

12→15 NOV
Plaza Jerónimo Saavedra
Las Palmas de Gran Canaria

Más info en: expodeca.es

Promueve: Gobierno de Canarias islas iguales

Organiza: Cabildo de Gran Canaria · infecar Feria de Gran Canaria

Viernes 13 de noviembre

10:30–11:00 **Mini bol de yogur, mango, piña, pitaya, coco rallado, lima**
Carlos Bruno, estudiantes de Hecansa y Darío Santana.

12:00–12:30 **Frutas de temporadas al corte**
Carlos Bruno, estudiantes de Hecansa y Darío Santana.

14:00–14:30 **Arroz integral, lubina, verduras asadas y mojo verde**
Carlos Bruno, estudiantes de Hecansa e Iris Artiles Ortega.

16:30–17:00 **Snack energético de plátano, avena, crema de maní, almendras, chía, canela**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

18:00–18:30 **Batido proteico y recuperador de fresa**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

Sábado 14 de noviembre - Día en familia

12:00–12:30 **Mini bol de yogur natural de frutos rojos con plátano y virutas de chocolate**
Carlos Bruno, estudiantes de Hecansa y María Rocío González Cuadrado.

14:00–14:30 **Macarrones integrales, pechuga de pollo y pesto canario**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

17:00–17:30 **Snack energético de trufa de gofio, plátano y nueces**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

18:30–19:00 **Batido proteico y recuperador de mango**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

Domingo 15 de noviembre

12:30–13:00 **Frutas de temporadas al corte**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

14:00–14:30 **Ensalada de garbanzos, verduras frescas de temporada, atún, huevo y vinagreta de miel de palma**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

16:00–16:30 **Snack energético de gofio, miel y frutos secos**
Carlos Bruno y estudiantes de Hecansa.

Más info en: expodeca.es

Promueve: Gobierno de Canarias islas iguales

Organiza: Cabildo de Gran Canaria · infecar Feria de Gran Canaria

Expositor: hecansa · Gobierno de Canarias islas iguales