



Isabella de Oliveira y Trinidad Pérez, en el centro de salud de Foietes. DAVID REVENGA

El «método del plato»

► Dos enfermeras del centro de salud de Foietes ganan un concurso nacional de recetas para diabéticos con su propuesta de equilibrio visual de las cantidades sin usar la balanza

Benidorm

LUCÍA GASCÓN

■ La alimentación basada en dietas cerradas son aburridas. Y las que exigen pesar cada producto, un auténtico engorro. Pero, para muchos éste es el pan de cada día y no necesariamente por guardar la línea. Para las casi 400 millones de personas en el mundo con diabetes es una cuestión de salud.

En estos casos, ser muy rigurosos con las proporciones de los alimentos es clave, sobre todo en el caso de los hidratos de carbono.

En este sentido, el llamado «método visual del plato», un sistema de equivalencias que ayuda a calcular las cantidades, está indicado para buscar recetas equilibradas, sin necesidad de utilizar una balanza. De una forma sencilla y visual, se pueden calcular las cantidades justas de proteínas, grasa e hidratos, en cada ración.

Consiste en dividir un plato medio -de 26 centímetros- en 3 partes: la mitad del plato de ensalada o verduras, una cuarta par-

SALUD

Conocer la enfermedad y romper con los tópicos

► Las enfermeras Isabella de Oliveira y Trinidad Pérez están decididas a romper con los tópicos de la diabetes. Desde sus consultas en el centro de salud de Foietes trasladan a sus pacientes la idea de que «las persona con diabetes pueden comer de todo». Por ejemplo, «el pan no es un alimento prohibido como se suele pensar», aseguran. Y, aunque no lo parezca, «el melón, la fresa y la sandía, son las frutas que menos azúcar tienen».

te de proteína -huevo, carne o pescado- y la cuarta parte restante de arroz, pasta, patata lechugas o pan.

En base a este sistema de equivalencias, una conocida marca de productos para la diabetes organizó un concurso nacional en el que buscaban 50 recetas ricas y equilibradas. Y quién mejor que

una enfermera para dar con la clave del éxito. Pero no fue una, sino dos profesionales del centro de salud de Foietes. Isabella de Oliveira y Trinidad Pérez fueron las que dieron con la combinación perfecta para ocupar dos de los puestos ganadores.

«Primero hicimos un taller para aprender cómo funciona el método del plato y después nos animamos a presentarnos al concurso en el que participaban 350 personas», recordaron.

Sus creaciones se enmarcan en las categorías de plato «tradicional», en el caso de Trinidad; y de elaboración con «productos de temporada», en el caso de Isabella. La primera eligió una receta de gurullos -una especie de pasta con codorniz y la segunda ganó con un arroz caldoso con alcachofas y habas tiernas.

La elaboración de estas recetas ganadoras se incluirá en un libro online que se publicará el próximo mes de septiembre, para «dar ideas, equilibradas y atractivas a las personas con diabetes».