

Manjares para diabéticos

Un equipo de endocrinos ha colaborado en 'Delicias para diabéticos', un libro que anima a quienes padecen esa enfermedad a disfrutar de la alta cocina

Texto de Isabel Solana. Fotografía de Bernardo Corral.

UNO de los aspectos fundamentales del tratamiento de la diabetes es elegir la alimentación adecuada, pero en los últimos años los conceptos han cambiado. La dieta se incluye hoy en día en un contexto más amplio, y ya no se trata tanto de que el enfermo renuncie siempre a los placeres culinarios como de que modifique algunos aspectos de su estilo de vida: abandonar el tabaco, realizar ejercicio físico diario, evitar el sobrepeso y no abusar del alcohol.

Un grupo de diecisiete expertos en endocrinología, uno por cada comunidad autónoma española, ha pretendido demostrar que la alta cocina no tiene por qué ser enemiga acérrima de la diabetes. Para ello han colaborado en la publicación del libro 'Delicias para diabéticos', editada por Novartis.

La obra recoge recetas de 53 restaurantes procedentes de toda la geografía española, que han sido elaboradas por maestros de la cocina siguiendo una serie de pautas marcadas por los endocrinólogos.

Con la publicación, los médicos tratan de animar a los diabéticos a acceder a platos de la alta cocina y a que coman prácticamente todo tipo de alimentos, eso sí, restringiendo las cantidades y evitando el consumo excesivo de proteínas y grasas.

'Delicias para diabéticos' conjuga los placeres del paladar con la alimentación más sana y equilibrada, y lejos de ser un elenco de prohibiciones, constituye una invitación al buen comer.

Sin embargo, el libro no sólo está destinado a las personas que

sufren esa enfermedad, sino también a hipertensos y obesos. Por otra parte, las pautas alimentarias de los diabéticos no difieren en absoluto de las que debería seguir cualquier persona que desee gozar de buena salud. Verduras, frutas, legumbres, pescados y aceite de oliva, así como carnes blancas y lácteos desnatados, son los alimentos más recomendables para conseguir el aporte nutricional que requiere el organismo.

Numerosos estudios han demostrado que la dieta mediterránea es la más saludable, no sólo para las personas que sufren alguna dolencia, sino para todos los ciudadanos en general.

Los diabéticos no tienen que apartarse por norma de los platos suculentos, sino únicamente ajustarse a las necesidades de su metabolismo y a sus características concretas: edad, tipo de diabetes y tratamiento que estén recibiendo. Sin embargo, deben evitar el exceso de grasas y tener cuidado de restringir las cantidades que ingieren, para reducir el número de calorías.

Falta de insulina

La diabetes es un desorden del metabolismo, el proceso mediante el que se transforma el alimento en glucosa, que es la principal fuente de energía del cuerpo. Se calcula que aproximadamente dos millones y medios de personas sufren esta dolencia en España.

Dentro de la diabetes, se pueden diferenciar dos clases. Los

pacientes del tipo I, que representan un 10% del total de los diabéticos, no segregan suficiente insulina, la hormona que permite a la glucosa entrar en las células para que éstas puedan nutrirse. La del tipo II, que afecta a un 90%, es la que sufren aquellos cuyo organismo produce insulina, pero no la suficiente.

La falta de esa hormona hace que la glucosa se concentre en la sangre, con lo que el cuerpo se ve privado de su fuente de energía. Además, los vasos sanguíneos, los nervios y los riñones también pueden resultar dañados por el alto nivel de glucosa en la sangre.

Para los diabéticos del tipo II, la modificación de la dieta constituye uno de los aspectos más importantes del tratamiento, ya que tienen que vigilar cuidadosamente la cantidad de calorías que ingieren.

Esa restricción cobra menos importancia en los pacientes del tipo I, puesto que la obesidad no suele ser uno de sus principales problemas.

En cualquier caso, a medida que se ha profundizado en el conocimiento de la enfermedad, las recomendaciones sobre la dieta de los pacientes se acercan a la cocina tradicional, que ha resultado ser más sana que la comida rápida.

Sin embargo, 'Delicias para diabéticos' también puede considerarse una auténtica lección acerca del buen comer para todos aquellos que no necesitan vigilar su dieta como consecuencia de alguna enfermedad pero quieren mimar su salud y su paladar.

EL LIBRO



- **Título**
'Delicias para diabéticos'.
- **Autores**
Diecisiete endocrinólogos expertos en diabetes.
- **Editorial**
Novartis.
- **Contenido**
53 recetas de restaurantes de toda la geografía española.

RECETAS

PATATAS GUIADAS CON SETAS

- **Ingredientes (6 personas)**
800 g. de setas, 1/2 kg de patatas, 1,5 dl. de aceite de oliva, 3 dientes de ajo, 3 hojas de laurel, 1 cucharada de pimentón, tomillo, guindilla, sal.
- **Preparación**
Limpiar y partir las setas. Cortar las patatas en trozos no muy grandes, procurando que tengan todas el mismo tamaño. Poner al fuego una cazuela con aceite y cuando se caliente, agregar los ajos, la guindilla y el laurel. Añadir la patatas y las setas. Saltear todo unos minutos, espolvorear el pimentón, el tomillo y la sal, y rehogar un poco más. Añadir agua suficiente para que quede cubierto, probar y rectificar el punto de sal si hace falta. Cocer a fuego moderado 30 ó 40 minutos. El plato debe quedar espeso al finalizar la cocción. Si no ocurre así, sacar unas cuantas patatas, machacar y volver a echar en la cazuela, dejando que den un hervor.

ENSALADA DE TRUCHA

- **Ingredientes (4 personas)**
1 trucha de 1 kg., 1/2 escarola, 2 puerros cocidos, 59 g. de judías verdes, 2 tomates maduros, 100 g. de berros, hongos para salsa Boletus Edulis, 8 gambas, 4 cocochas, 4 ostras. Para la vinagreta: tomate, cebolla, trufa, huevo cocido, pimienta roja, aceite de oliva, vinagre de Jerez, perejil y sal. Para la salsa: 50 g. boletus edulis, 1 yema cruda, 1 puerro cocido.
- **Preparación**
Triturar todo, añadir sal y vinagre de Jerez y montar. En el plato, disponer un molde circular. En la base, poner el puerro cocido picado en tiras, colocar capas de trucha hervida encima, poner una cucharada de tomate triturado con vinagre y aceite, añadir las judías verdes cortadas en tiras y cocidas, y otra capa de trucha. Preparar una salsa de berros como la de tomate. Añadir una cucharada de esa salsa a cada molde. Cubrir con otra capa de trucha y encima, escarola picada. Quitar el molde. Aliñar con la vinagreta y añadir ostras. Decorar el plato con las salsas, cocochas y gambas.



Algunos de los alimentos que forman parte de la dieta mediterránea.

«La dieta mediterránea permite comer de todo»

| JOSÉ ZURRO | ENDOCRINO

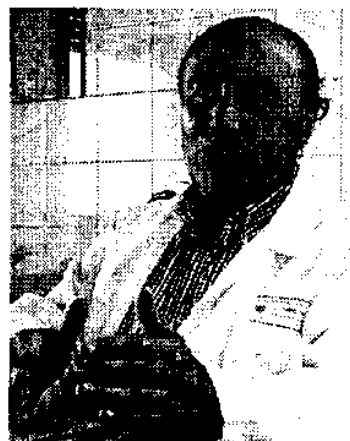
Texto de I. S. Fotografía de Mirlam Chacón.

JOSÉ Zurro, profesor asociado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid y médico adjunto del Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico, es el experto de Castilla y León que ha colaborado en 'Delicias para diabéticos'.

«La idea del libro partió de Novartis, que nos propuso hacer una colaboración para aca-

bar con la monotonía que el diabético piensa que tiene a veces en cuestión alimentaria», explica Zurro. «Hay platos que habitualmente no se incluyen en la alimentación cotidiana y, sin embargo, son perfectamente aptas para el diabético».

El endocrinólogo apuesta indudablemente por la dieta mediterránea, ya que, según afirma, «es la más sana. Esta con-



siste principalmente en ensaladas, verduras, legumbres, pescado, fruta, pasta (en cantidades moderadas) y carnes blancas, así que se puede comer de todo».