



REPORTAJE



Diabéticos y la buena cocina

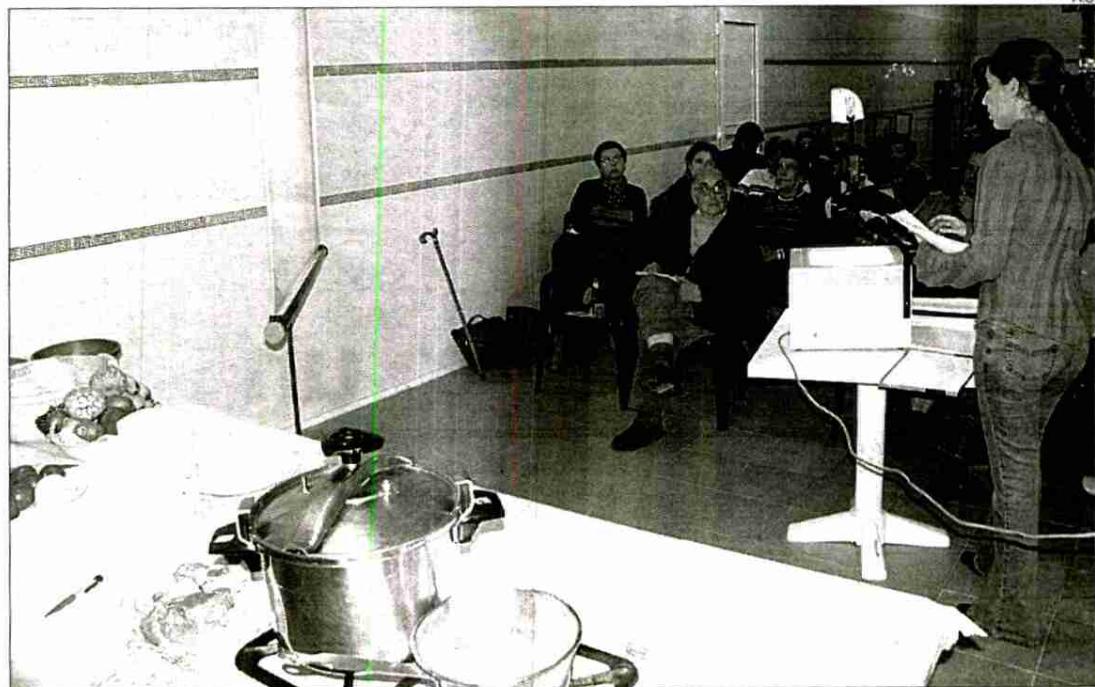
Adisurc ha organizado en Puente Genil unos talleres de gastronomía para enfermos de diabetes que prueban que el paladar no está en contra de esta dolencia crónica

AL.R. / S.M.S.
PUENTE GENIL

Ser diabético no está reñido con la buena cocina. A comer bien, comer de forma saludable sin perjudicar la diabetes y además sin renunciar a un buen paladar sólo puede faltarle una cosa: utilizar como fondo la cocina andaluza. Estos son los ingredientes del curso que se ha celebrado en Puente Genil entre el 29 de noviembre y el 4 de diciembre, organizado por la asociación de diabéticos del sur de Córdoba (Adisurc).

Estos talleres de cocina han constado de una parte teórica -impartida por la enfermera experta en diabetes María Araceli Muñoz- y otra práctica -a cargo del cocinero Vicente Santiago-. Esta iniciativa se ha desarrollado, con la colaboración del Ayuntamiento de la localidad, en la antigua sede de Servicios Sociales, en los bajos de la residencia municipal.

El presidente de Adisurc, Ángel Rey, ha destacado que "es un curso pionero que tiene como objetivo adquirir nociones de dieta equilibrada conociendo a fondo los principios alimenticios y los nutrientes más o menos energéticos".



► El curso ► Los asistentes aprenden a confeccionar un menú diario.

► DIETA EQUILIBRADA

Las charlas ayudan a conocer el valor energético de la comida

Cada día se ha confeccionado un menú concreto especificando sus características y calorías para pasar después, con la participación de todos, a elaborarlo de forma práctica y directa con ayuda del cocinero. Se han cocinado especialidades como rabo de toro o gachas serranas, pero enfocadas al consumo por per-

sonas diabéticas. Tras estos talleres, los diabéticos ya pueden sorprender a sus invitados con platos poco usuales por su contenido pero adaptados a los niveles que la enfermedad exige por motivos de calorías.

Ya no tienen motivo para sentirse apartados de recetas o platos agradables al paladar. ■