



Los más ricos manjares gallegos bajan a la mesa de los diabéticos

ENHORABUENA A LOS GOLOSOS ▶ La asociación de Ferrol impulsa dos libros de cocina autóctona y repostería dirigidos al colectivo ▶ Gloriosas 'mousses' de chocolate y bíblicos lacones con grelos desfilan ante nuestros ojos

PATRICIA HERMIDA • FERROL

¡Ah, felicidad! No hay mayor placer que el de la comida, como reflejan las bacanales romanas, los cómics de Astérix o los entrañables patrones gallegos. Pero no todo el mundo puede disfrutar de los mismos manjares, debido a cuestiones de salud. Por ejemplo, los diabéticos deben seguir una dieta nutricional orientada a alcanzar unas concentraciones de glucosa en sangre lo más próximas posible a las de las personas sanas, prevenir complicaciones y proporcionar las calorías necesarias. Para ellos, la Asociación de Diabéticos de Ferrol ha impulsado dos libros de cocina ejemplares.

Las publicaciones rompen dos tabús: se apuesta por la deliciosa comida regional gallega y se introduce el delicado complemento de la repostería. En *El libro de cocina gallega para diabéticos*, los doctores Fernando Malo y Diego Bellido buscan la educación de los pacientes en las normas dietéticas utilizando los productos típicos de Galicia. Y de paso se evitan los inconvenientes de los alimentos específicos para estos pacientes: su elevado precio y que induzcan al error de una ingesta superior.

¿Qué nos encontramos en este libro indispensable? Tenemos dietas que oscilan entre las 1.000 y las 2.500 kilocalorías. Por ejemplo, la dieta de 1.000 kilocalorías se recomienda a pacientes diabéticos obesos con necesidad de pérdida de kilos. Sus menús incluyen comidas de dos platos y postre, con variaciones entre el



El maravilloso poder del edulcorante desplegándose sobre las filloas, en la cocina para diabéticos

PODRÍAS DE SENTARTE A LA MESA

iCarnaval, carnaval, te quiero!

Con el Entroido galopando como caballo sin dueño, estas dos publicaciones nos ayudan a disfrutar de una época de locura incluso gastronómica. Aquí tenemos el caldo gallego con la oreja y el tocino del cer-

do, el cocido gallego y el lacón. Y para tirar la casa por la ventana contamos con freixós, orejas, natillas, arroz con leche, licor de guinda y licor de naranja. Sentémonos disfrazados a la mesa... ¡y a comer! ■

lenguado a la plancha, la codorniz asada y los calamares con arroz. La dieta de 2.500 kilocalorías, para peso normal, ya cuenta con lacón con grelos, merluza a la sidra o mousse de fresón.

Y lo mejor... ¡el postre! La Repostería sin azúcar, elaborada por Pedro García Espasandín, nos pone nerviosos con tarta de trufa, bizcocho de nata, profiteroles, granizados, flan, freixós celtas y mousse de chocolate.

CHUPAR LOS DEDOS

Receta a receta con la báscula en mano

▶ El libro de cocina gallega cuenta con decenas de menús adaptados a cada dieta. Incluyen comida, cena, desayuno, merienda, ingestas de media mañana y antes de dormir, aplicándose al horario de los diabéticos. Y cada plato se describe con su tabla de calorías, sus bondades y su modo de elaboración, facilitando la cocina del paciente.

El desayuno: el gran y olvidado invento

▶ Ya lo saben los ingleses, avisados donde los haya. El mejor despertar debe acompañarse de un buen desayuno. Estas dietas le guardan un buen puesto, indicando los gramos permitidos de cada alimento. Un ejemplo: queso de Burgos, dos rebanadas de pan y mermelada.

Grasa celta versus el Mediterráneo

▶ La dieta gallega no es como la mediterránea: su consumo de grasas es superior, aunque fundamentalmente a base de ácidos grasos monoinsaturados. La aplicación de las costumbres gallegas no modifica la dieta diabética sino que favorece su cumplimiento.

Edulcorantes con muy buen sabor

▶ Con el mismo sabor e incluso su poder decorativo, hasta para caramelizar, el edulcorante usado en estos postres sustituye al azúcar con grandes logros. Así lo indican todos los que probaron su tarta de nata con fresas. ■