



REPORTAJE



Platos ricos y aptos para todos

Personas con diabetes, cardiopatías e intolerancia al gluten han aprendido a elaborar recetas saludables dentro de una Escuela de Pacientes que se celebra en Pozoblanco

ANTONIO MANUEL CABALLERO
 POZOBLANCO

Sofía es madre de una niña de siete años y Conchi tiene una hija de cinco. Ambas acudieron ayer al aula Cocinar Rico y Sano porque sus hijas son celiacas, es decir, que no pueden tomar alimentos con gluten. Como ellas, otras madres, abuelas o pacientes del Área Sanitaria Norte aprendieron ayer a elaborar platos aptos para estas personas. La cita era en la cocina de la industria cárnica de Covap. La monitora, Laura Vichera, de la empresa Factoría de Cocina, les enseñó a preparar platos libaneses, chinos y mejicanos de forma participativa. Son "unos talleres prácticos porque la teoría ya se la dan sus médicos y endocrinólogos", aseguraba Laura Vichera, que insistía en que "los médicos dicen a los pacientes que no pueden tomar tal o cual alimento por tener una enfermedad, pero nosotros les mostramos cómo pueden preparar recetas novedosas y sugerentes



RAFA SÁNCHEZ

►► En Covap ► Participantes en el taller para personas celiacas.

aunque, eso sí, cuidando los ingredientes".

Así, ayer prepararon unos fideos de arroz con gambas y verduras, falafel, fajitas de pollo y un bizcocho de chocolate "con una harina sin gluten".

tricciones alimentarias. En el caso de los niños diabéticos elaboraron pizza de atún y verduras asadas, brochetas de fruta y una hamburguesa de ternera y manzana en forma de oso. Los chavales se fueron a casa muy contentos porque ya saben cómo preparar una hamburguesa que podrán comer sin problemas.

Mientras, los enfermos con insuficiencia cardiaca practicaron la elaboración de platos "con poca sal y grasa y con alimentos cardiosaludables como el salmón o la cúrcuma, que es uno de los componentes del curry".

El director del Área Sanitaria Norte, Arturo Domínguez, señaló que con estos talleres se pone en marcha una Escuela de Pacientes "de la que también se beneficiarán las personas con fibromialgia". Y el director general de Covap, Miguel Ángel Díaz Yubero, destacó los programas de investigación que desarrolla la cooperativa en el ámbito de la nutrición y la genética. ≡

También se han celebrado otros dos talleres similares para niños diabéticos y para personas con cardiopatías, a quienes también se enseñó a cocinar platos saludables y apetitosos que son adecuados para sus res-