

GARA • 2001 ekaina – 26 asteartea

Jefes de cocina diseñan platos atractivos para quien se alimenta con dificultad

GARA | BILBO

Un centenar de jefes de cocina de instituciones sanitarias y residencias del Estado español han practicado en Bilbo el diseño de una serie de platos que por su aspecto, color y olor sean atractivos para personas con dificultades para alimentarse, como ancianos o enfermos.

Esta experiencia se ha llevado a cabo a través de cuatro talleres que, bajo el epígrafe “Nutrición y Placer a la Hora de Comer”, se han desarrollado en la Escuela Superior de Hostelería de Artxanda, en Bilbo, con la colaboración de la empresa Novartis, de preparados alimenticios.

Conseguir que un puré alcance un alto poder nutritivo y pueda ser «fileteado», o que tenga el aspecto de un plato de croquetas, y elaborar una exquisita y nutritiva tarta para diabéticos a partir de un preparado de venta en farmacias son algunos de los retos afrontados por el equipo de la escuela, encabezado por Joseba Lozano.

En los talleres «se han buscado nuevas alternativas para la elaboración, presentación y

combinación de menús terapéuticos –sin sal, sin azúcar o bajos en colesterol– o con textura modificada, como son los platos blandos u homogéneos, de forma que sean correctos desde el punto de vista nutricional y que hagan que quienes los consumen mantengan el placer de comer», explicó el director del centro, Kepa Olabarrieta.

Animo y alimentación

El reparto equilibrado de alimentos a lo largo del día, la ingesta habitual de cereales integrales y comer «a gusto y con gusto» son algunas de las pautas esenciales que ayudan a conseguir un buen estado de ánimo, una actitud que, a juicio de la experta en Nutrición Alicia Bustos, está muy ligada a la dieta.

Bustos, profesora de la Universidad de Nafarroa, presentó ayer en conferencia de prensa en Iruñea el libro “No te deprimas. Come mejor”, en el que desarrolla, «quizá en un estilo un poco informal pero con un contenido serio, cómo puede estar relacionada la estabilidad de ánimo y la alimentación».