



ELENA ROSA

La jornada informativa organizada por Adicir culminó con la degustación de un equilibrado menú

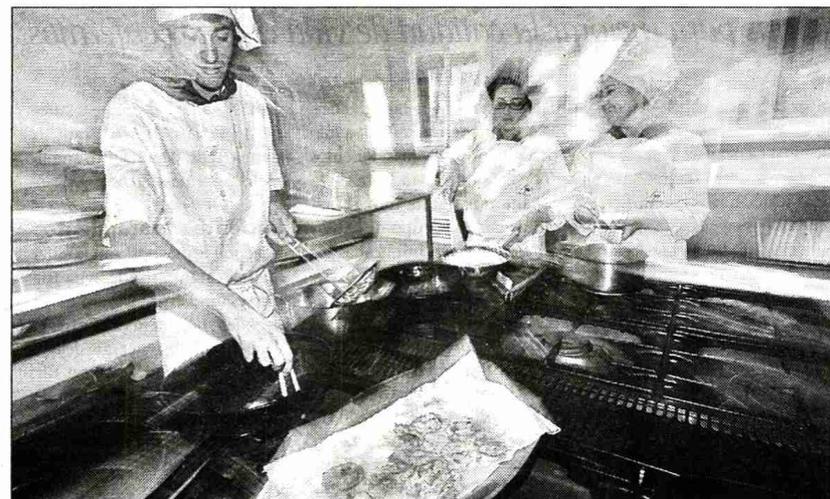
## Adicir enseña a hacer dietas equilibradas y que saben a gloria para controlar la diabetes

Ofreció un taller de alimentación con platos preparados por los alumnos de Cocina del IES Santa María de Alarcos

A. R.  
CIUDAD REAL

"Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato", reza el refrán sobre la conveniencia del ejercicio físico y no excederse en la mesa para evitar el sobrepeso. Pero la alimentación debe ser rica y variada, "sana, suficiente y equilibrada" tanto para la persona diabética como para la que no lo es, indica el doctor Patricio Giralt, que intervino esta semana en una jornada informativa organizada por Adicir, donde los participantes probaron los platos preparados por los alumnos de Cocina del IES Santa María de Alarcos, en cuya elaboración se tuvieron en cuenta cómo influyen los ingredientes en los índices de glucosa.

Giralt, que disertó sobre los conceptos de una alimentación saludable, aboga por volver a la dieta mediterránea rica en cereales, legumbres y con aceite de oliva, disminuyendo el consumo de carne. La combinación de cereales y legumbres, que mejora la composición proteica, en cocidos con poca carne y lentejas con arroz que se preparaban habitualmente antes es muy sa-



ELENA ROSA

Giralt recomienda la dieta mediterránea rica en cereales, legumbres y con aceite de oliva

na. "Se comía lo que había y resulta que es lo más saludable", comenta Giralt, que recuerda el lema 'prohibido nada, todo limitado' en relación con la alimentación correcta que deben seguir los diabéticos y destaca como gran aliada "una dieta multicolor en verduras y frutas", junto a la leche, sobre todo, en

el período de crecimiento.

Para los diabéticos, al igual que para el resto de personas, son más convenientes los alimentos con hidratos de carbono de absorción lenta, expone Giralt, que aconseja tomar alimentos cocidos y al vapor y recomienda para freír el aceite de oliva porque es el que más aguanta

el calor al tener el punto de ebullición más alto (180 grados) y usar freidoras con termostato para no superar la temperatura de ebullición de cada tipo de aceite.

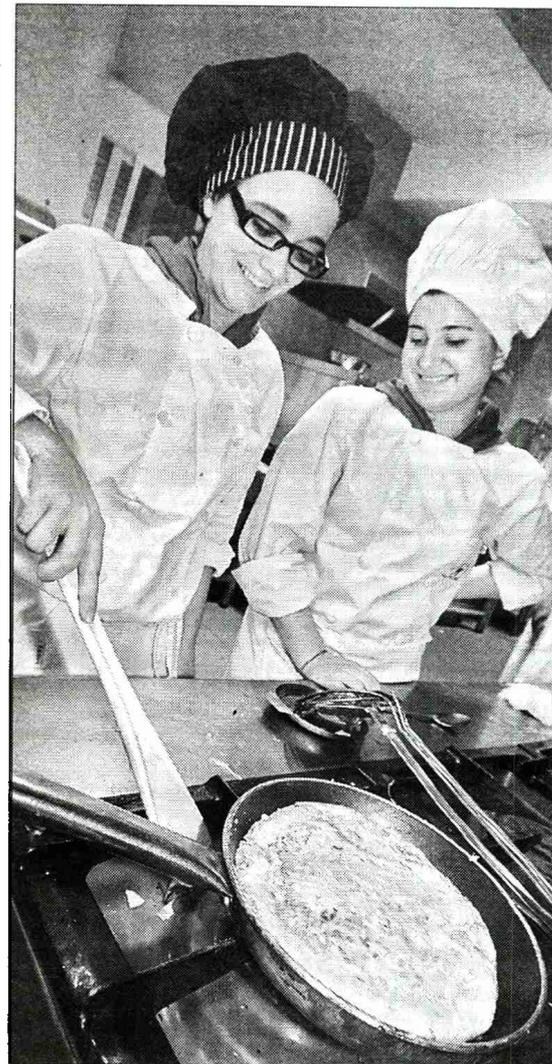
El taller de alimentación propuesto por Adicir también contó con la participación de la enfermera Reyes Contreras, quien re-

salta que los diabéticos no requieren una alimentación especial ya que pueden comer prácticamente de todo pero controlando la cantidad de algunos productos y valorando cómo combinarlos para evitar subidas de azúcar. Es decir, mezclar alimentos con un índice glucémico alto como la paella con platos que retrasan la absorción de los hidratos de carbono como una ensalada.

### Control de la diabetes

Los conocimientos en alimentación, que favorecen una combinación adecuada de los productos y la interpretación de las etiquetas de los mismos para tener un abanico amplio de posibilidades en el menú, ayudan en el control de la diabetes, junto con el ejercicio físico y la insulina o antidiabéticos orales.

Se deben evitar los "picos", las subidas (hiperglucemias) y bajadas (hipoglucemias), y buscar mantener los índices de glucosa dentro de la normalidad, expone Contreras, que recuerda que en torno al 18 por ciento de la población sufre diabetes, aunque sólo la mitad de este porcentaje lo tiene diagnosticado.



ELENA ROSA

Pusieron en práctica en el taller sus conocimientos de cocina