

La cocina para las personas que padecen diabetes no tiene por qué ser aburrida si se controlan los niveles de azúcar. El chef del Parador de Almagro lo explicó en Manzanares

COCINA PARA DIABÉTICOS



El chef del Parador Nacional de Turismo de Almagro, José Merlo Ureña, realizó el pasado jueves en la cocina de la sede de la Asociación de Amas de Casa de Manzanares una sesión de cocina para personas diabéticas organizada por el Ayuntamiento y ADIMA dentro de los actos conmemorativos del Día Mundial de la Diabetes. El prestigioso cocinero manzanareño elaboró un variado menú muy vistoso con productos de temporada que se encuentran en el mercado de abastos.

Cerca de una veintena de personas, en su mayoría pertenecientes a la Asociación de Diabéticos de Manzanares (ADIMA), aprendieron a realizar un menú adaptado a las necesidades de las personas que padecen diabetes. El jefe de cocina del Parador de Almagro, José Merlo utilizó productos frescos del mercado de esta localidad.

Como aperitivo preparó gambones con fideos de arroz en crujiente con crema de coliflor ahumada. Siguió con unas verduras salteadas y relleno de calabacines y bacalao con salsa verde de caldo de verduras, un "ovulato" realizado con almidón de maíz, una milhoja de salmón en texturas, silla de cordero lechal rellena de setas

**Pueden comer
de todo
cuidando
azúcares e
hidratos de
carbono**

de temporada y, como postre, milhoja de frutas y chocolate.

Merlo dijo que en los menús para diabéticos hay que tener en cuenta el grado de diabetes que padezcan, pero que fundamentalmente pueden comer de todo cuidando el consumo de azúcares e hidratos de carbono. Y como consejos para todos, recomendó no hacer comidas copiosas y con

equilibrio de proteínas. En la demostración culinaria que realizó este jueves elaboró un menú completamente apto para personas diabéticas y con mucha vistosidad teniendo en cuenta las fechas navideñas que se aproximan. Durante la sesión, José Merlo ofreció consejos, como la utilización de sal ahumada, o la necesidad de blanquear las verduras de manera independiente para que no pierdan el color. El director de los Paradores de Turismo de Almagro y de Manzanares, Pedro Carreño, destacó la gran profesionalidad de José Merlo, de quien resaltó la creatividad de su cocina, en constante evolución, y conservando la calidad e idiosincrasia de los productos de la zona. Se mostró orgulloso de poder colaborar con la Concejalía de Sanidad y Consumo en este tipo de actividades y explicó que Paradores dispone de menús para diabéticos, vegetarianos y celíacos, además de adaptarse a cualquier tipo de restricción alimentaria, cada vez más frecuentes.

Los actos organizados por ADIMA, y el Ayuntamiento de Manzanares, para conmemorar el Día Mundial de la Diabetes, culminarán el día 28 de noviembre. □