



► 28 Febrero, 2015



Los farmacéuticos, junto a los futuros chefs que recibieron las charlas para cocinar a pacientes con determinadas patologías. :: COFRM

Comer rico y 'farmasaludablemente'

La campaña 'Recomendaciones dietéticas en patologías crónicas' enseña a futuros chefs a cocinar para este tipo de pacientes

:: COFRM

MURCIA. Los farmacéuticos enseñan a los alumnos de hostelería, futuros chefs, a cocinar para pacientes crónicos: celíacos, diabéticos e hipertensos. Las asociaciones de pacientes y las consejerías de Sanidad y Educación apoyan y felicitan la iniciativa.

El Colegio Oficial de farmacéuticos de la Región de Murcia, ha denominado a este proyecto formativo los 'Almuerzos farmasaludables'. En resumen, se trata de un grupo de farmacéuticos expertos en nutrición y coautores de la campaña 'Recomendaciones dietéticas en patologías crónicas', que han acudido al IES de La Flota para formar a los alumnos de los grados de hostelería en el conocimiento de las patologías crónicas más habituales (diabetes, hipertensión, celiaquía, ...). Los alumnos, tras recibir la formación teórica, han elaborado una serie de menús 'ad hoc', con la finalidad de que cuando se incorporen al

mercado laboral puedan atender al público con los conocimientos y la experiencia oportuna.

Los alumnos han recibido la formación de las doctoras Isabel Tovar Zapata, María Pilar Zaragoza Fernández, Aranzazu Rosique Tabuenca y Sandra Sierra Alarcón. Han impartido las sesiones, respectivamente, en colesterol, hipertensión, celiaquía y diabetes.

Lípidos en sangre

El término Dislipemia o hiperlipidemia indica una elevada concentración de lípidos en sangre y está con-

siderada como el factor de riesgo cardiovascular más importante para sufrir una cardiopatía coronaria, cuando se presenta como factor de riesgo aislado.

El colesterol es un lípido que todas las células del organismo fabrican para sus necesidades y que, además, también ingresa en el organismo a través de los alimentos.

En este caso la dieta debe ser pobre en grasa saturada y en colesterol. Es fundamental evitar aceites de coco y palma, presentes en bollería, fritos y alimentos precocinados. Así como

augmentar el consumo de pescado, especialmente azul (sardina, trucha, atún, caballa, salmón, ...) por ser rico en ácidos grasos -3.

Enteropatía por gluten

La enfermedad celíaca o enteropatía inducida por gluten es una patología crónica gastrointestinal que consiste en una intolerancia permanente al gluten, mezcla de proteínas presente en algunos cereales de la dieta, y se manifiesta por una alteración en la mucosa del intestino, de tipo inflamatorio, que tiene como consecuencia una disminución en la absorción de nutrientes. No contienen gluten la leche y derivados: quesos, nata, yogures o cuajada. Todo tipo de carnes y vísceras, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra; pescados y mariscos frescos y congelados sin rebozar, en conserva, al natural o en aceite; huevos.

Pertenecen a este grupo también, frutas, verduras, hortalizas, tubércu-

los y todo tipo de legumbres. Además de alimentos como el arroz, maíz y tapioca y sus derivados; azúcar y miel; aceites, mantequillas y margarinas; frutos secos naturales; sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.

En cuanto a las bebidas: café en grano o molido (no instantáneo), infusiones y refrescos y toda clase de vinos y bebidas espumosas.

Diabetes

La diabetes mellitus es un trastorno metabólico en el que los valores sanguíneos de glucosa se encuentran elevados por encima de unos valores considerados normales. Al nivel de glucosa en sangre se denomina glucemia.

Los carbohidratos han de ser el principal componente de la dieta, del 50 al 55% de las calorías totales, reduciendo al máximo la ingesta de alimentos ricos en azúcares simples como la sacarosa y aquellos productos que la contengan, como bollería, pastelería y repostería, ya que estos alimentos aumentan rápidamente las concentraciones sanguíneas de glucosa. Resulta más conveniente optar por alimentos que aporten azúcares complejos, caracterizados por ser de asimilación lenta, como pan, harinas, patatas, legumbres, arroz y cereales.

No obstante, el consumo de este tipo de alimentos ha de ser moderado, siendo más adecuada la elección de productos integrales.

Las grasas han de presentarse en un porcentaje variable comprendido entre el 25 y el 35% del total de calorías diarias ingeridas. En cuanto al tipo de grasa, las grasas saturadas no deben superar el 10% de las calorías, procurando que la mayoría provengan de fuentes de ácidos grasos poliinsaturados y mono-insaturados, como pescado, nueces y aceites vegetales.

La explicación radica en el hecho de que la diabetes constituye un factor de riesgo cardiovascular, y estas últimas son grasas cardiovasculares. No obstante, dado que la obesidad es otro factor de riesgo cardiovascular, y que se encuentra en la raíz de muchos casos de diabetes tipo 2, el consumo de grasas en general ha de ser moderado.

Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es una elevación sostenida de los niveles de presión sanguínea por encima de valores considerados normales. La presión sistólica (máxima presión en las arterias) se produce durante la contracción del corazón (sístole). Después, el músculo cardíaco se relaja (diástole), produciéndose la mínima presión en las arterias o presión diastólica.

Se debe llevar una dieta saludable, variada y equilibrada haciendo especial hincapié en la restricción de la ingesta de sal a 5-6 gramos por día. Prescindir, en la medida de lo posible, de la sal de mesa y en el cocinado de los alimentos, al igual que de salazones y otros alimentos que se procesen con salmuera. Hay que tener en cuenta que el sodio no solamente proviene del cocinado, sino que los alimentos de por sí contienen sodio.

Es imprescindible alcanzar o mantener un peso saludable y apropiado para cada edad.



Las doctoras Isabel Tovar, María Pilar Zaragoza y Aranzazu Rosique, en un momento de las charlas. :: COFRM

Tras recibir la formación teórica los alumnos elaboraron una serie de menús 'ad hoc'