



INICIATIVA PIONERA

MARTÍ FRADERA



►► **En la cocina** ► Un momento del taller de alimentación saludable para discapacitados visuales.

Fogones para invidentes

La plataforma educativa Nútrim organiza cursos de cocina y de alimentación destinados a personas con discapacidad visual

MARINA MUÑOZ BENITO
BARCELONA

«En otro curso al que asistí me intentaron enseñar a partir un tomate y me dio un ataque de vergüenza ajena», explicaba a sus compañeras, el pasado 24 de octubre y totalmente indignada por ver cuestionadas sus capacidades culinarias, Mari Cruz Pérez. Esta mujer, de 59 años e invidente a causa de una retinosis –enfermedad degenerativa ocular de origen genético–, es una de las cuatro alumnas que participan en el pionero curso de cocina y alimentación saludable dirigido a personas con discapacidad visual que ha organizado, por primera vez y con asesoramiento de la ONCE, Nútrim, un espacio de la capital catalana que fomenta estilos de vida saludables. «En este caso, enseñamos una alimentación sana a través de la cocina, valorando el riesgo de diabetes que tienen los invidentes», señala su fundadora, Marta Prats.

La actividad, enfocada a personas con capacidades medias para moverse dentro del entorno de la cocina, se desarrolla en un espacio sin barreras arquitectónicas y cuenta

con electrodomésticos adaptados –con relieves para el horno y la vitrocerámica–, además de disponer de todo el material didáctico en formato electrónico y, bajo petición de las participantes, en braille.

La primera sesión de este cursillo, que empezó el pasado 24 de octubre y que consta de un total de tres sesiones (las otras, el 7 y 14 de noviembre), fue todo un éxito, tanto a nivel gastronómico –actualizando y modernizando recetas tradicionales– co-

Una alumna lamenta que fuera de la ONCE no se hagan demasiadas actividades

mo a nivel personal. «De cara al ciego y por la integración, estas iniciativas son muy positivas y nos ayudan relacionarnos con personas de fuera de la ONCE», explicaba Margarita Álvarez, quien critica la poca receptividad que la mayoría de entidades y empresas tienen hacia a este co-

lectivo. «Fuera de la ONCE no hay muchos cursos, los centros están muy perdidos y no saben cómo enseñarte», aclara esta alumna.

Además de ofrecer las claves sobre la dieta mediterránea e indicar las cantidades y proporciones correctas de los alimentos que esta exige –realmente, los principales objetivos del taller–, Gemma Miranda, dietista-nutricionista de Nútrim encargada de impartir el curso, recuerda también los trucos que pueden suplir la carencia de visión. «Se guían por los olores, el tacto, los ruidos del borboteo del agua y, sobre todo, por el tiempo», señala. «Si no se puede ver cómo se hincha el papillote, se controlan los minutos», ejemplificaba Miranda.

Después de ejercer de auténticas chefs entre los fogones, estas diligentes cocineras degustaron, en una cena informal que pone el broche a cada sesión, el menú elaborado ese día por ellas mismas: crema de lentejas con un toque de curry, merluza en papillote con base de puerro y judías verdes y, de postre, yogurt con fruta y frutos secos. ≡