

Recetas para personas con diabetes, cardiopatías y para niños con intolerancia al gluten

ABC Punto Radio Pozoblanco, 91.2 FM

domingo, 20 de marzo de 2011, a las 1:35

COVAP, Hospital, salud



La Escuela de Pacientes de la Consejería de Salud, en colaboración con el Área Sanitaria Norte de Córdoba, ha inaugurado un aula para enseñar recetas saludables a personas que por su patología padecen restricciones dietéticas. Los talleres se han celebrado en la cocina de la planta de platos preparados de COVAP, en Pozoblanco, y han estado dirigidos a personas con diabetes, cardiopatías e intolerancia al gluten.

La iniciativa 'Cocinar rico y sano' nace con el objetivo de llevar a los centros sanitarios y hospitales andaluces los beneficios de una alimentación equilibrada en personas que deben vigilar su dieta para ayudar a controlar sus enfermedades, prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida. Por ello, se enseña a los pacientes a cocinar platos saludables y apetitosos, de forma que seguir las recomendaciones dietéticas necesarias en algunas patologías no resulte aburrido. La empresa Factoría de Cocina, especializada en cocina y salud basada en la dieta mediterránea, es la encargada de impartir los talleres por toda la comunidad.

La Escuela de Pacientes apuesta por la participación de ciudadanos y personas cuidadoras en estos talleres de cocina para conseguir una mejor adherencia a las recomendaciones dietéticas de los profesionales sanitarios. Durante las clases de cocina se reforzarán los mensajes sobre

dieta sana, los alimentos restringidos y el por qué, además de ofrecerse alternativas claras y atractivas. Los participantes en los talleres aprenderán cocinando, por lo que esta estrategia de formación es más eficaz que otras más pasivas.

TRES TALLERES Y MUCHOS PLATOS

Los talleres se han celebrado los días 17 y 18 de marzo. El primero de ellos que tuvo lugar por la tarde, estaba dirigido a niños celíacos y contó con la participación de siete menores. El viernes 18 de marzo, el taller se celebró durante la mañana y estaba dirigido a personas con diabetes y pacientes con algún tipo de cardiopatía.

El gerente del hospital Valle de los Pedroches de Pozoblanco, Arturo Domínguez, y el director general de COVAP, Miguel Ángel Díazb Yubero, presentaron esta iniciativa que se desarrolla por segunda vez en el Área, ya que en diciembre del pasado año se celebraron unas jornadas similares aunque en aquella ocasión los talleres se dirigían a niños con intolerancia al gluten, a personas con diabetes y a pacientes con insuficiencia cardiaca.

Los pacientes proceden de Consultas médicas y de Enfermería (tanto de hospital como de atención primaria), del servicio de Rehabilitación Cardíaca recientemente implantado, de asociaciones y corporaciones locales, de Residencias y centros de día, así como de algunos profesionales sanitarios y pacientes a los que se ha hecho llegar la información por diversos canales como folletos o la propia intranet del Área.

PLATOS PREPARADOS

Los menús que los pacientes han preparado, junto a profesionales de la salud y la cocina, han constado de cuatro platos cada uno. Los niños con intolerancia al gluten han elaborado: palitos de pollo con kilos, ensalada de pasta, apio y manzana, crepes de mango; bombones de avellanas y cereales.

Las personas diabetes: ensalada de cuscús, espinacas y fruta, gelatina de pollo y aceitunas, marmitako y compota de fresas con crema de yogur.

Finalmente, los pacientes con insuficiencia cardiaca han cocinado: ensalada de alubias y verduras asadas; albóndigas de cazón en salsa; caldereta de arroz con alcachofas y tarta de queso con ciruelas. Todas estas recetas pueden descargarse en la página web del proyecto www.escueladepacientes.es, en su página en facebook www.facebook.com/escuelapacientes y en el blog de "Cocinar rico y sano" <http://cocinar-ricoysano.blogspot.com/>



PACIENTES Y ALIMENTACIÓN

Muchos profesionales sanitarios dan a los pacientes recomendaciones dietéticas para ayudarles a controlar sus enfermedades, prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida. Sin embargo, a muchas personas les resulta difícil bajar el contenido de sal, restringir el consumo de grasas, de azúcares o cocinar sin gluten. Estas dificultades suelen estar en la identificación de los alimentos adecuados, otras en saber elaborar menús variados que respeten las restricciones necesarias y muchas veces el problema radica en que el resultado no resulta del gusto del paciente y se aleja mucho de sus costumbres culinarias.

El aula 'Cocinar rico y sano' pretende contribuir a mejorar la información y el conocimiento de los pacientes y sus familiares sobre los cuidados, relacionados con la alimentación, necesarios en distintos procesos asistenciales. Además, la iniciativa ampliará la cartera de servicios del centro y las carteras específicas de unidades clínicas relacionadas con personas con algún tipo de restricción alimentaria.