Diario de Jerez

PAÍS: España
PÁGINAS: 12
TARIFA: 2106 €
ÁREA: 864 CM² - 100%

FRECUENCIA: Diario
O.J.D.: 4678
E.G.M.: 32000
SECCIÓN: JEREZ

4 Julio, 2015

1. Uno de los grupos sigue la receta, mientras corta frutas y verduras, ayer. 2. Susana Pica, miembro de Adije, con una niña, en el taller. 3. Un pequeño mide la cantidad de guisantes para la comida. 4. Vista de la sala en la que se ha desarrollado el curso.

● La Asociación de Diabéticos de Jerez y Nutrialia han organizado un taller de alimentación para niños con diabetes ● Los grupos de alimentos y el contaje de hidratos, entre las clases

Cocinando hábitos saludables

M. Valero JEREZ

Gazpacho de calabacín, tagliatelle de pepino, calabacín y zanahoria con vinagreta de albahaca y naranja, cogollos con guacamole, albóndigas de merluza, arroz con verduras, guisantes con huevo de codorniz, hummus, burritos con col, puerro y pollo, y brocheta de frutas. Nada menos que estos platazos fueron los que cocinó ayer un grupo de niños diabéticos, dentro del taller de alimentación saludable que ha organizado la Asociación Diabéticos de Jerez (Adije), en colaboración con la cooperativa jerezana Nutrialia.

Desde niños con 7 años hasta jóvenes de 18 han participado en esta Semana de la Nutrición Infantil, con la que han demostrado ser grandes chefs y experimentados nutricionistas. Como si se tratara de profesionales, ayer quedó patente que han absorbido una gran cantidad de conceptos y técnicas para elaborar sus menús mediante raciones controladas, así como rechazar esos 'atractivos' productos que anuncian en la televisión y que poco tienen que ver con una alimentación sana y natural.

"Hace unos meses tuvimos los cursos con los padres y ahora lo hemos querido hacer con los niños. La alimentación de un niño con diabetes debe ser exactamente igual que un niño sin diabetes, pero la diferencia es que tiene que saber contar los hidratos de carbono que come", declaran desde la asociación. Alimentación, ejercicio y el tratamiento de insulina. Estos son los tres pilares que nunca deben tambalearse en caso de diabetes, y desde la asociación tienen muy presente que cuanto más información tengan los pequeños, mejor será su calidad de vida. "Nos han sorprendido porque han realizado el curso estupendamente. Han demostrado interés, técnica, aprendizaje... Ha sido un gran inicio", aseguraron desde Adije.

Durante cinco días, han aprendido cuáles son los grupos de alimentos, qué frecuencia de consumo deben tener en la semana, han elaborado menús, contaje de hidratos y han dado sus primeros pasos en la lectura de las etiquetas de los productos. "Todos han ido integrando pequeña cosas y la base de qué no puedo abusar, qué puedo o no puedo comer.... Ha sido un curso muy aprovechado", señaló Susana Foix, de Nutrialia.

La diabetes es la segunda enfermedad crónica más frecuente en la edad pediátrica. En los últimos años, el número de casos nuevos por año que se diagnostican a menores de 15 años está aumentando en la provincia. Por ello, la asociación ha puesto el acento en la diabetes tipo 1, también conocida como diabetes juvenil o diabetes mellitus insulinodependiente. Esta diabetes puede aparecer a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes, en los que las células beta del páncreas no producen nada o producen muy poca insulina. La causa exacta de este tipo de diabetes se desconoce, pero los estudios reflejan que la más probable es un trastorno autoinmunitario. Una afección que ocurre cuando el sistema inmunitario ataca por error las células del páncreas, que dejan de segregar insulina.

REPORTAJE GRÁFICO: VANESA LOBO

Con delantales y gorros al más puro restaurante de estrellas Michelin, ayer metieron las manos en la masa y disfrutaron de lo lindo preparando la comida. Detrás, un grupo de madres sonría y conversaba sobre los progresos de sus hijos: "Ayer me dijo mi niño, no me des tanta leche, que voy a empezar a probar la sandía".

"Mi hijo debutó el 11 de septiembre de hace cinco años. La fecha nunca se olvida. Desde el principio, mi hijo nos ha facilitado mucho el camino porque tiene muy buen carácter. Nos queda mucho que aprender, pero desde luego, estos niños son mucho más maduros", reconoció Eva Guillén, madre de un chico de 13 años, quien añadió, "es una enfermedad conocida y a la vez, muy desconocida. Y para eso estamos en la asociación, para hacernos oír".

Ana Arcos es madre de un niño con 12 años y fue el pasado 28 de agosto cuando le dieron el diagnóstico. "Mi niño se encontraba muy mal y fue ponerse la insulina y mejoró, así que está contento, y yo también, claro", señaló la jerezana. "No te queda otra que aprender de nutrición, saber combinar los alimentos, lo que sube rápido, lento... Son niños, pero saben más que muchos médicos", añadió. Hace sólo tres meses y medio, con 7 años, debutó la hija de Elena Dorado. Cuando salieron del hospital, esta madre abrió la nevera y los muebles de su cocina y tiró todo lo que tenía azúcar. Todo. "Ella lo lleva mejor que ninguno, es la que desde el primer día lo ha visto normal. Tiene un amigo con diabetes y cuando vio la máquina dijo 'uy qué bien'. Cuando te piden algo de comer y le dices que no, te preguntan, ¿por qué no? Con estos talleres ellos aprenden y son ellos mismos los que rechazan ciertos alimentos", declaró Elena. Ahora, toda la familia "estamos comiendo bien. Comemos lo que ella come y hasta nos pesamos los alimentos. De hecho, mi hija de un año comerá lo que coma su hermana, aquí somos todos iguales".