

dimecres, 15 de juliol de 2009

## 15 de juliol de 2009

Un curs de la Universitat d'Estiu ensenya què menjar i com cuinar si estem malalts. La dieta és, molts cops, l'únic tractament en patologies com la diabetis II, l'obesitat o la hipertensió arterial

 [ javascript:void(0); ]

Antonieta Barahona, professora del departament de Tecnologia d'Aliments de la UdL [ <http://www.etsea.udl.es/dept/tecal/> ], proposa als alumnes del curs "La Salut al plat" [



/export/sites/universitat-lleida/ca,

[+] AMPLIAR

Barahona, a la dreta, amb els alumnes del curs

/sites/universitat-lleida/serveis/estiu/cursos-llistat/salut/34.html

], que finalitza avui a La Seu d'Urgell, què s'ha de menjar i com es millor cuinar-ho si es té una malaltia on la dieta és un tractament eficaç i, en molts casos, el primer i l'únic. És el cas de l'obesitat, la diabetis II o la hipertensió arterial.

La dieta també serveix, explica Barahona, per prevenir determinats tipus de càncer i ens ajuda a remuntar aquesta malaltia. "És per això que hem de considerar-la com una eina útil i no com un càstig", conclou.

Els alumnes matriculats, una trentena, han pogut aprendre que cuinar al wok va bé per als hipertensos, ja que no afegim sal, i que en dietes hipocalòriques és una tècnica molt útil perquè la cocció es fa sense oli. Durant els sessions s'han preparat canelons sense pasta i un postre amb farina d'ametlla per als celíacs, plats variats de fruites, rics en antioxidants, per prevenir el càncer, i peix blau en papillot (ric en greixos omega-3), per poder ser digerit fàcilment en tractaments de quimioteràpia i radioteràpia.

Descobrir com utilitzar les diferents tècniques culinàries per donar varietat, modificar textures, afegir gust i millorar la presentació dels menús és una eina molt útil per fer més atractives les dietes terapèutiques o règims alimentaris que han de seguir determinats malalts, explica la coordinadora del curs. Aquest ha estat un dels objectius del curs, a més d'educar en l'alimentació equilibrada com a base d'una bona salut.

 Escolta aquest text [ javascript:void(0); ]

 [ javascript:window.print() ]  [ javascript:history.back() ]  [ # ]

