Está prohibido comer en la cocina de Santiago, pero los profesores del taller hacen una excepción para la foto. :: BLANCA CASTILLO

MasterChef en el hospital Santiago

Pacientes con sobrepeso aprenderán a preparar guisos sabrosos en su cocina

ROSA CANCHO

VITORIA. Una comida saludable es una buena medicina contra multitud de enfermedades. En la cocina del HUA Santiago llevan décadas guisando los tratamientos gastronómicos de los miles de pacientes que ingresan cada año en el hospital. Un equipo de 23 personas por turno se encarga de tener listos hasta 550 menús de una decena de dietas diferentes (líquida, semilíquida, blanda, hipocalórica) para cada desayuno, comida, merienda y cena y ahora han aceptado el reto de impartir un curso 'masterchef' a un grupo de pacientes especiales. El neumólogo Carlos Egea ha sido el que ha embarcado a endocrinos, nutricionistas, cocineras y enfermeras de Santiago en una iniciativa pionera. Por vez primera van a dar un curso básico de cocina saludable a la par que sabrosa delante de sus propios fogones. Los beneficiarios serán pacientes de la Unidad de Sueño que tengan apneas por sobrepeso u obesidad, es gratuito y aún tiene plazas libres.

«El 80% de los pacientes con apnea del sueño tiene sobrepeso y sólo el 10% hace dieta. Si perdieran peso, tendrían menos trastornos del sueño, pero se ofuscan, dicen que al final todo les sabe a zapatilla. Y queremos que sepan que se puede hacer una dieta con platos que tienen sabor añadido. Es como el jarabe que sabe a fresa para que el niño lo tome». Y ningún sitio mejor para dar lecciones que la cocina del HUA Santiago, famosa entre sus comensales por sus paellas, sus patatas en salsa verde «y en general por los platos de cuchara».

Sencillos y de calidad

«Nos felicitan constantemente», explica Mariví Rodríguez, la jefa de cocina y la responsable de que la Navidad en el hospital sea mucho más feliz para quienes la pasan allí ingresados. «Desde la cocina también se trata al paciente y eso es algo que se desconoce», defiende. Y se hace, dice, con mimo, calidad y buen emplatado. «Se pueden comer unos garbanzos muy buenos con verdura y huevo cocido y son más saludables que con chorizo y carne», defiende.

En general, endocrinos y nutricionistas lo que creen que falta es una cultura de lo saludable. Así que quienes han diseñado estos talleres persiguen sembrar en los pacientes una semilla, explica el jefe del servicio de Endocrinología de la OSI Araba, Gonzalo Maldonado. «Si les hacemos que se hagan preguntas y que reflexionen, ya es suficiente», agrega el responsable de Hostelería del HUA Santiago, Alberto Ruiz de Alda.

El primer taller de cocina del HUA Santiago se va a celebrar los días 11 y 12 de abril con grupos de 15 pacientes por jornada. Cada curso comenzará a las 12.30 horas con una charla sobre nutrición y hábitos de sueño a cargo de Carmen Elvira y María Jesús Mendaza. Y partir de las 13.15, el grupo se trasladará a la cocina del hospital donde Estitxu Fernández, Ameli Elejalde y Txaro Molinuevo, bajo la batuta de Mariví Rodríguez, van a guiarles en la ejecución de un sabroso menú. Como en los concursos de la tele, tendrán apenas dos horas para elaborar garbanzos al dominico, salmón al papillot y manzanas asadas. El segundo grupo deberá hacer (con ayuda claro) patatas en salsa verde, estofado de pavo y macedonia de frutas. Los menús son sencillos y con ingredientes asequibles a todos los bolsillos.

Para que todo esté listo para este taller, el equipo de cocina debe hacer un gran esfuerzo. El primer turno ha de sacar los menús del día un poco antes y los del segundo, retrasar los preparativos de la noche. Aun así, si esto sale bien, el jefe de Hostelería no duda en repetir experiencia con otro tipo de pacientes y lograr que por las cocinas pasen cada año varias decenas de nuevos chefs.

Los interesados han de contactar con la secretaría de la Unidad de Sueño en los teléfonos 945 007 309 y 945 007 290.

GARBANZOS AL DOMINICO

▶ **Ingredientes para una persona.** Aceite de oliva (dos cucharadas soperas), garbanzos (80 gr.), cebolla (20 gr.), medio huevo cocido, espinacas (70 gr.) y sal (medio gr.).

▶ **Preparación.** Poner a remojo los garbanzos la víspera con agua templada y sal. Al día siguiente lavar bien los garbanzos y reservarlos. En una cazuela poner agua y una vez que empieza a hervir, añadir los garbanzos lavados. Cocer la espinaca, justo un hervor, y reservar. Cocer el huevo y reservar. Picar la cebolla muy menuda y sofreír en sartén con el aceite. Una vez cocidos los garbanzos, se añaden la espinaca y el huevo troceado y se da un hervor a todo.

Multidisciplinar

Cocineros, nutricionistas, endocrinos, enfermeras y neumólogos colaboran en esta iniciativa pionera y gratuita

Los primeros

Los talleres se celebrarán los días 11 y 12 de abril y en ellos pueden participar personas con apnea y obesidad