Dulce negocio por amor

Paula sonríe, aunque le es difícil entender que debe recibir insulina tres veces al día.

Xinia Fernández D.,
Caja Costarricense de Seguro Social

Paula es feliz. Tiene a sus padres y a su hermana Andrea, quienes la aman y la apoyan incondicionalmente.

Quizá aún no dimensiona el cambio que se produjo en la vida de su familia cuando ella fue diagnosticada con diabetes a los 4 años.

Dolor convertido en fortaleza

Ana Ortega no duda en afirmar que puede dividir su vida en un antes y un después del diagnóstico de diabetes de su pequeña Paula.

El dolor y la incertidumbre iniciales dieron paso a una actitud de lucha, amor y solidaridad, que ha transformado su entorno familiar.

Los primeros pasos fueron conocer qué es la diabetes, aprender a inyectar la insulina e informarse sobre los nuevos hábitos de alimentación de su familia.

Esa fue la primera decisión: las compras del supermercado empezaron a transformarse; en la alacena entraban cada día más productos bajos en grasa y azúcares.

Por supuesto que los momentos difíciles fueron muchos, pero tomaron la decisión de transformar en algo positivo la difícil situación que estaban viviendo.

Decirle a un niño que no puede consumir helados, golosinas, queques..., no es sencillo, sobre todo si a su alrededor hay otros pequeños que pueden hacerlo.

Para Ana, la muestra más grande de solidaridad fue cambiar el patrón de vida de toda su familia.

Con la ayuda de su esposo, Luis Diego Chinchilla, empezó a forjar un pequeño negocio de elaboración de repostería especial para pacientes diabéticos, el cual nació casi por accidente.

Ana cuenta lo doloroso que era privar a Paula del consumo de queque durante las fiestas de cumpleaños y otras celebraciones. Como siempre le gustó elaborar postres, desempolvó su libro de recetas y empezó a hacer pruebas. "Primero me quedaban como chancletas, pero poco a poco empezaron a mejorar", nos cuenta.

La primera clienta llegó producto de una conversación con una amiga, una mujer que le encargó el primer queque de cumpleaños para su madre diabética. Después una persona le contaba a otra y empezaron a llamarlos de diferentes lugares.

Posteriormente, empezaron a negociar con diferentes supermercados y aunque fue difícil ingresar a esos establecimientos, hoy usted puede encontrar sus productos en diferentes cadenas comerciales.

El deleite de un tres leches

Ana cree hoy que ellos no solamente venden queques, sino alegría a las personas. Empezaron con quequitos de seis sabores diferentes y hoy comercializan once productos; entre ellos, tres leches, "cheese cake", "pie" de limón y pastel de manzana.

El consumo se ha extendido a otros pacientes con regímenes alimenticios especiales, como personas con colesterol alto y cardiópatas.

Posteriormente, con el apoyo de la nutricionista Georgina Dengo, especialista en la dieta de pacientes con diabetes, se sacó la información nutricional de los productos y les hizo recomendaciones de cómo reducir las calorías, manteniendo el buen sabor del producto.

Hoy Ana señala con orgullo que fueron los primeros en comercializar repostería para pacientes diabéticos en Costa Rica y los primeros en incluir información nutricional.

"Creemos que Dios nos ha puesto esta prueba en el camino, para que podamos ayudar a otras personas", afirma.

Paula ha recibido el apoyo del personal del Hospital Nacional de Niños y hoy ella sabe qué puede comer y a qué hora. Ella se inyecta la insulina en la escuela y tiene un glucómetro que le permite medir por sí sola su nivel de azúcar en la sangre.

"Los milagros suceden cuando nosotros hacemos lo que tenemos que hacer y Dios hace lo que nosotros no podemos hacer"; esa es la fe que alimenta a Ana, Luis Diego, Andrea y Paula.

Delicias con sentimiento maternal

Tener un hijo con necesidades nutricionales específicas impulsó la creación de una empresa con una amplia oferta de delicias dietéticas bien presentadas.

Ana Rojas, para BienESTAR
Fotodrafía: Mayela López

Sonia Ramos es una emprendedora mujer que lleva varios años probando recetas y realizando maravillas culinarias, de las cuales hoy disfrutan las personas con diabetes. Pero no solo ellas; también la gente que prefiere un estilo de vida saludable puede sacar partido.

Su comienzo en esta actividad fue la necesidad de preparar alimentos para su hijo, actualmente de 31 años, quien, para paliar su diabetes, debía contar con una dieta especial.

Él era un escolar entonces, rememora doña Sonia, quien hizo uso de su ingenio y su creatividad en la cuchara y, con la asesoría de una nutricionista, fue creando alimentos similares a los corrientes, pero con productos sustitutos que no afectan la dieta de personas con re-

querimientos de control de glucosa en la sangre.

Sabroso y bien presentado

La idea generalizada de que la comida dietética es fea, pues o no sabe a nada o es amarga, se ha ido desvaneciendo al probar estas opciones.

Doña Sonia recuerda que ella, como mamá, se preguntaba: ¿cómo vamos nosotros a celebrar un cumpleaños con un queque que mi hijo no puede comer?; sobre todo porque a los niños les cuesta entender esta situación.

Y así fue como al buscar una salida a este problema, desde su interés familiar inmediato, conocidos y amistades se fueron enterando de que sí es posible disfrutar la comida sin transgredir las instrucciones médicas. Así comenzaron a hacer encargos, especialmente de postres, que son los más difíciles de adaptar a las necesidades de los diabéticos.

Hoy, doña Sonia y su familia atienden pedidos de muy diversos postres y comidas saladas (estas últimas bajas en grasa y con poca sal) bajo la marca Sweet Care.

Una amplia gama de creaciones culinarias acompañan su oferta.

"Nuestros queques, 'pies' y postres se elaboran sin azúcar; en su lugar, utilizamos un endulzante especial para diabéticos, que al mismo tiempo no deja sabor residual desagradable ni es amargo". Por el contrario, agrega Ramos, logramos un sabor y un nivel de dulce muy semejante al de las versiones endulzadas tradicionalmente.

Estos productos también son bajos en grasa, y en su elaboración se utiliza –en la mayoría de los casos o por solicitud– harinas integrales y poca cantidad de huevos. La fibra es aportada no solo por la harina, sino también por frutas y cáscaras que se integran perfectamente a las mezclas. También se emplea mucha fruta natural –fresca y seleccionada–, frutas secas y semillas importadas de excelente calidad, ideales para menús "light".

Así es posible encontrar productos de exquisito gusto con hasta un 80 por ciento menos de calorías que la receta común. Por ejemplo, para una fiesta infantil a la que va a acudir un niño con necesidades especiales, se puede hacer un delicioso queque de chocolate con lustre de chantillí, que los niños en general adoran y comen sin notar ningún cambio. Lo mismo pueden disfrutar de un tiramisú o un "cheese cake" absolutamente dietético y con sabor similar al tradicional.

Las familias que deseen contar con la posibilidad de disfrutar de un buen postre o un queque, sin perjudicar su salud o la de un ser querido y sin sacrificar el paladar, pueden hacer sus pedidos al teléfono 232-5183.

Pie de limón, Nutre Light

Saludables y exquisitos

Si el recetario lo tentó, atrévase a probar estas otras delicias, para disfrutar sin remordimientos.

Cheesecake, Sweet Care

Pie de manzana, Sweet Care

Pan casero, Paula's

Muffins de chocolate, Paula's

Queque de melocotón, Nutre Light

Queque de moka, Nutre Light