

SOCIEDAD

SOCIEDAD

El extremeño doctor Mariscal analiza en un libro el poder de los alimentos

FRANCISCO JOSÉ NEGRETE/ALBURQUERQUE

El doctor alburquerqueño Gregorio Mariscal, especialista en nutrición y medicina estética, analiza en un libro, uno a uno, el poder de 240 alimentos sobre la salud. Según explica a este periódico, la idea surgió de la editorial Globus, a través de su revista Vive, de la que es colaborador, debido al interés creciente que la sociedad tiene por la alimentación, la salud y el control del peso.

Se pensó en realizar una guía completa donde se hablara de los diferentes nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud, se indicasen algunos alimentos ricos en cada uno de esos nutrientes y se reseñasen ciertas propiedades y efectos beneficiosos que ejercen sobre el organismo.

Desde la edición de las primeras fichas, fue la sección de la revista mejor valorada entre los lectores, por lo que se pensó en darle formato de libro, cuya primera edición se agotó nada más salir a la venta.

El doctor Mariscal asegura que a través de la dieta en general y de la mediterránea en particular se pueden prevenir, e incluso corregir, muchas alteraciones del organismo. «Comer bien -señala- no significa comer demasiado ni poco, sino comer sano, dar al cuerpo los nutrientes imprescindibles para desarrollarse correctamente, adaptándolos a las necesidades de nuestro organismo».

 Imprimir  Enviar

Publicidad

