

# Vive

1,20 €

Revista mensual  
Nº 32 - Abril 2003

**Mercedes Milá**  
"Vivo un momento  
de equilibrio"

LOS MEJORES AÑOS

## ¡Sube tus defensas!

**22 IDEAS PARA RENDIR SIN ESTRESARTE**

**VALÓRATE Y SÉ FELIZ**  
5 CLAVES PARA SACAR LO MEJOR DE TI

**¡Adiós a la CELULITIS!**

**DR. GREGORIO MARISCAL BUENO**  
*Nutrición y Medicina Estética.*

PÁGINA  
74-78

Avd. Ciudad de Barcelona 206, 1º B.  
28007 Madrid **Tf: 91/ 401-13-09.**

**RECETAS DE PASTA**  
ricas, fáciles...  
y muy sanas

**GUÍA COMPLETA 13 pág.**

# Vivir más y mejor



Portugal Cont. 1,20 € Alemania 4,00 €  
Luxemburgo 2,40 € Austria 3,50 €  
Marruecos 19 DH U.K. £ 2,50  
Grecia 3,40 €

GLOBUS

# AUMENTA TU MEMORIA ¡COMIENDO!

Si se te empiezan a olvidar los números de teléfono de la familia, no te acuerdas de dónde has dejado las llaves o tienes dificultades para memorizar fechas señaladas, apúntate a esta dieta y fortalece tu mente ¡con mucho placer! Por Rosa González



**Dr. Gregorio Mariscal,** especialista en nutrición.

Nuestra mente también necesita alimento para llevar a cabo correctamente la larga lista de tareas diarias que le imponemos. Pero la mayoría de las veces no nos preocupamos de proporcionar a nuestras neuronas los nutrientes que más necesitan. Y es entonces cuando empezamos a detectar pequeños fallos de memoria que no obedecen al estrés. Para esos casos, el **Dr. Gregorio Mariscal**, especialista en nutrición, ha calculado esta dieta. Menús pensados para una mujer adulta de 60 kg. de peso y una altura de 1,65 m. Aporta 2.034 kcal. diarias y sirve para fortalecer el cerebro.

## Lunes

### DESAYUNO

- 100 ml. de café natural con 100 ml. de leche de soja y 5 g. de miel.
- 20 g. de pan integral con 10 g. de tomate y 1 cucharadita de aceite de oliva.

### MEDIA MAÑANA

- 1 taza de té cortado con leche de soja (200 ml. en total) y 5 g. de miel.
- 20 g. de pan integral con 20 g. de miel.

### COMIDA

- Crema de hortalizas.

**ELABORACIÓN:** cortar 110 g. de lechuga, 30 g. de zanahorias, 30 g. de tomate y 10 g. de apio y cocerlo todo en 20 ml. de caldo. Terminada la cocción, añadir 10 g. de copos de avena y cocer un poco más.

- Entrecot a la plancha.

**ELABORACIÓN:** freír 140 g. de lomo de ternera en 1 cucharada de aceite. Salpimentar.

- Postre: 1 yogur desnatado con 60 g. de melón y 10 g. de nueces.

### MERIENDA

- 1 taza de café con leche de soja y miel.
- 20 g. de pan integral con 20 g. de miel.



Toma en las comidas 50 g. de pan integral.

### CENA

- Ensalada de soja y nueces.

**ELABORACIÓN:** mezclar 170 g. de brotes de soja y 6 nueces peladas y aderezar.

- Mero con tomate.

**ELABORACIÓN:** sofreír en media cucharada de aceite de oliva 20 g. de cebolla y 50 g. de tomate. Añadir 80 g. de mero, sazonar y cocer unos minutos.

- Postre: 160 g. de yogur líquido desnatado con sabor de frutas.

## LO QUE EL CEREBRO NECESITA

El primer mandamiento para mantener una mente joven por muchos años es llevar una dieta equilibrada. No hay absolutamente ningún nutriente del que podamos prescindir. Pero también es cierto que existen nutrientes que son imprescindibles para que nuestro

cerebro "rinda". Entre ellos están: la vitamina A, que se encuentra en los vegetales verdes y amarillos; la vitamina C, característica de los cítricos; la vitamina E, muy presente en el aceite de oliva; y, por último, el ácido graso omega-3 del pescado azul.

# AUMENTA TU MEMORIA ¡COMIENDO!

Si se te empiezan a olvidar los números de teléfono de la familia, no te acuerdas de dónde has dejado las llaves o tienes dificultades para memorizar fechas señaladas, apúntate a esta dieta y fortalece tu mente ¡con mucho placer! Por Rosa González



**Dr. Gregorio Mariscal,** especialista en nutrición.

**N**uestra mente también necesita alimento para llevar a cabo correctamente la larga lista de tareas diarias que le imponemos. Pero la mayoría de las veces no nos preocupamos de proporcionar a nuestras neuronas los nutrientes que más necesitan. Y es entonces cuando empezamos a detectar pequeños fallos de memoria que no obedecen al estrés. Para esos casos, el **Dr. Gregorio Mariscal**, especialista en nutrición, ha calculado esta dieta. Menús pensados para una mujer adulta de 60 kg. de peso y una altura de 1,65 m. Aporta 2.034 kcal. diarias y sirve para fortalecer el cerebro.

## Lunes

### DESAYUNO

- 100 ml. de café natural con 100 ml. de leche de soja y 5 g. de miel.
- 20 g. de pan integral con 10 g. de tomate y 1 cucharadita de aceite de oliva.

### MEDIA MAÑANA

- 1 taza de té cortado con leche de soja (200 ml. en total) y 5 g. de miel.
- 20 g. de pan integral con 20 g. de miel.

### COMIDA

- **Crema de hortalizas.**

**ELABORACIÓN:** cortar 110 g. de lechuga, 30 g. de zanahorias, 30 g. de tomate y 10 g. de apio y cocerlo todo en 20 ml. de caldo. Terminada la cocción, añadir 10 g. de copos de avena y cocer un poco más.

- **Entrecot a la plancha.**

**ELABORACIÓN:** freír 140 g. de lomo de ternera en 1 cucharada de aceite. Salpimentar.

- **Postre:** 1 yogur desnatado con 60 g. de melón y 10 g. de nueces.

### MERIENDA

- 1 taza de café con leche de soja y miel.
- 20 g. de pan integral con 20 g. de miel.



Toma en las comidas 50 g. de pan integral.

### CENA

- **Ensalada de soja y nueces.**

**ELABORACIÓN:** mezclar 170 g. de brotes de soja y 6 nueces peladas y aderezar.

- **Mero con tomate.**

**ELABORACIÓN:** sofreír en media cucharada de aceite de oliva 20 g. de cebolla y 50 g. de tomate. Añadir 80 g. de mero, sazonar y cocer unos minutos.

- **Postre:** 160 g. de yogur líquido desnatado con sabor de frutas.

## LO QUE EL CEREBRO NECESITA

El primer mandamiento para mantener una mente joven por muchos años es llevar una dieta equilibrada. No hay absolutamente ningún nutriente del que podamos prescindir. Pero también es cierto que existen nutrientes que son imprescindibles para que nuestro

cerebro "rinda". Entre ellos están: la vitamina A, que se encuentra en los vegetales verdes y amarillos; la vitamina C, característica de los cítricos; la vitamina E, muy presente en el aceite de oliva; y, por último, el ácido graso omega-3 del pescado azul.



Los cereales son un aliado contra la falta de concentración.

# Martes

## DESAYUNO

- 100 ml. de té con 100 ml. de leche de soja y 5 g. de miel. 6 cucharadas de Special K.

## MEDIA MAÑANA

- 1 taza de café natural cortado con leche de soja (200 ml. en total) y 5 g. de miel. 6 cucharadas de cereales con 30 g. de miel.

## COMIDA

- **Sopa de lentejas con soja.**

**ELABORACIÓN:** cocer 10 g. de cebolla, 10 g. de zanahoria y 5 g. de apio en 40 ml. de leche de soja. Añadir 30 g. de lentejas y 100 ml. de caldo vegetal. Cuando termine la cocción, añadir 30 g. de lecitina de soja granulada.

- **Lomo a la plancha con alcachofas.**

**ELABORACIÓN:** cocer 50 g. de alcachofas y saltearlas. Hacer 100 g. de lomo de ternera a la plancha y añadir sal y pimienta.

- **Postre: compota de pera y plátano.**

**ELABORACIÓN:** trocear 90 g. de plátano y 90 g. de pera y cocerlos en agua con azúcar.

## MERIENDA

- 1 taza de té con leche de soja y 5 g. de miel. 100 g. de requesón.



Puedes endulzar los postres con un poco de miel.

## CENA

- **Ensalada de endibias al roquefort.**

**ELABORACIÓN:** lavar 150 g. de endibias y colocarlas en un plato. Batir 30 g. de queso roquefort con 20 g. de nata líquida. Cubrir las endibias con la crema y servir bien frío.

- **Huevos con bechamel gratinados.**

**ELABORACIÓN:** cocer 1 huevo 7 minutos, partirlo por la mitad, cubrirlo con 60 g. de bechamel y 10 g. de queso rallado y gratinar.

- **Postre: 100 g. de helado.**

50 g. de pan de soja.

# Jueves

## DESAYUNO

- 1 taza de té cortado con leche entera y 5 g. de miel.
- 2 tostadas de 20 g. de pan integral con 20 g. de mermelada.

## MEDIA MAÑANA

- 1 taza de café natural cortado con leche de soja (200 ml. en total) y 5 g. de miel.
- 30 g. de pan integral con 20 g. de brotes soja y 10 g. de lechuga.

## COMIDA

- **Judías verdes salteadas.**

**ELABORACIÓN:** saltear 200 g. de judías y espolvorearlas con perejil.

- **Hígado con cebolla.**

**ELABORACIÓN:** sofreír 40 g. de cebolla, añadir 110 g. de hígado de ternera y cocer. Salpimentar.

- **Postre: licuar 100 g. de kiwi, 50 g. de naranja y 50 g. de manzana.**

## MERIENDA

- Té con leche de soja y miel.
- 20 g. de pan integral con miel.

# Miércoles

## DESAYUNO

- 200 ml. de leche con 10 g. de miel.
- 20 g. de pan integral, cubierto con 10 g. de jamón y 10 g. de queso.

## MEDIA MAÑANA

- 1 taza de té con leche de soja (200 ml. en total) y 5 g. de miel.
- 40 g. de pan integral con 5 g. de mermelada y 5 g. de mantequilla.

## COMIDA

- **Macarrones con tomate y albahaca.**

**ELABORACIÓN:** cocer 140 g. de macarrones. Rehogar 80 g. de tomate picado, un poco de cebolla, albahaca y sal. Cuando esté la salsa, mezclar con la pasta cocida y servir.

- **Muslo de pavo en papillote.**

**ELABORACIÓN:** salpimentar un muslo de pavo, hacer una base con zanahorias y cebollas y hornear envuelto en papel albal.

- **Postre: 120 g. de piña troceada con 80 ml. de zumo de naranja.**

## MERIENDA

- 1 taza de café con leche de soja y miel.
- 40 g. de pan de soja con 10 g. de miel.



Además de pan integral, puedes tomar pan de soja.

## CENA

- **Crema de coliflor.**

**ELABORACIÓN:** hervir 150 g. de coliflor en agua con sal. Pasar por el pasapurés. Hervir 30 ml. de leche y añadir 10 g. de harina. Cuando hierva, retirar del fuego, echar mantequilla y mezclar con la coliflor.

- **Atún fresco a la plancha.**

**ELABORACIÓN:** untar 140 g. de atún con aceite. Sazonarlo y asarlo a la plancha.

- **Postre: 1 yogur natural entero con 80 g. de piña picada.**

# Viernes

## DESAYUNO

- 100 ml. de café con 100 ml. de leche de soja y 5 g. de miel.

## MEDIA MAÑANA

- Té con leche y miel. 6 cucharadas de cereales con 30 g. de miel.

## COMIDA

- **Crema de pimientos.**

**ELABORACIÓN:** dorar 2 dientes de ajo y después machacarlos en el mortero con perejil. Hervir 40 g. de tomate y 40 g. de pimiento. Añadir 20 g. de puerros y 110 ml. de caldo. Pasarlo todo por la batidora.

- **Hamburguesa con hierbas.**

**ELABORACIÓN:** hacer una salsa friendo 20 g. de cebolla con 40 g. de tomate y una mezcla de albahaca, orégano y tomillo. Cocinar a la plancha la hamburguesa. Mezclar.

- **Postre: compota de pera.**

**ELABORACIÓN:** hervir 170 g. de pera troceada en agua con 30 g. de azúcar durante 30 minutos.



Escoge productos ricos en fibra y bajos en grasas.

#### CENA

- Arroz a la mandarina.

**ELABORACIÓN:** dorar 10 g. de cebolla con 5 g. de apio. Añadir 90 g. de arroz integral, el zumo de 90 g. de mandarinas y un poco de caldo.

- Bocadillo de queso.

**ELABORACIÓN:** 100 g. de pan integral y 40 g. de queso manchego "semi".

- Postre: 1 yogur bio con frutas. 50 g. de pan de soja.

## Sábado

#### DESAYUNO

- Té con leche de soja y 5 g. de miel.
- 20 g. de pan integral con queso de Burgos.

#### MEDIA MAÑANA

- 1 taza de café con leche de soja y miel.
- 40 g. de pan integral con 5 g. de mermelada y 5 g. de mantequilla.

#### COMIDA

- Espaguetis con almejas.

**ELABORACIÓN:** hacer un sofrito con un diente de ajo y 10 g. de tomate picados y añadir 70 g. de almejas frescas. Sazonar con sal y hierbas. Hervir 90 g. de espaguetis. Mezclar la pasta con la salsa.

- Pollo con verduras hervidas.

**ELABORACIÓN:** hervir 30 g. de alcachofas frescas, 20 g. de zanahoria y 20 g. de judías verdes. Hacer una pechuga de pollo a la plancha. Espolvorearlo con ajo y perejil. Saltear las verduras en la misma sartén.

- Postre: 200 g. de clementinas.

#### MERIENDA

- 1 taza de té con leche de soja y miel.
- 40 g. de pan de soja y 10 g. de miel.



Nunca uses más de una cucharada de aceite al freír.

#### CENA

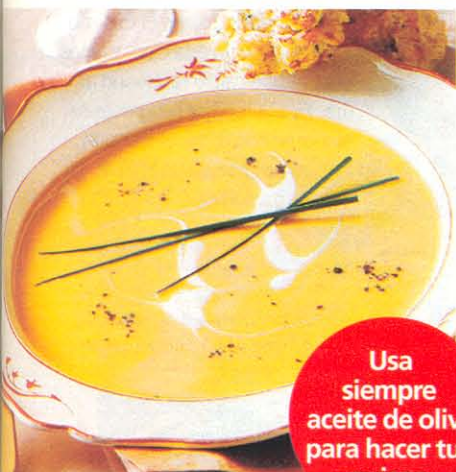
- Crema de calabacín.

**ELABORACIÓN:** hervir 100 g. de calabacín y 30 g. de patata. Mientras, sofreír 30 g. de cebolla. Cuando esté cocido, añadir 10 g. de queso en porciones, la cebolla y triturar.

- Tortilla de espárragos.

**ELABORACIÓN:** cuajar una tortilla de un huevo con 40 g. de puntas de espárragos en una sartén untada de aceite.

- Postre: 1 flan de vainilla de 100 g. 50 g. de pan de soja.



Usa siempre aceite de oliva para hacer tus guisos.

#### MERIENDA

- 1 cruasán con mermelada y 5 g. de mantequilla.

#### CENA

- Berenjenas con tomate.

**ELABORACIÓN:** freír 100 g. de berenjena con tomate. Espolvorear con queso.

- Boquerones fritos.

**ELABORACIÓN:** freír 140 g. de anchoas y aderezarlas con limón.

- Postre: 1 yogur desnatado con 60 g. de melón y 10 g. de nueces.

## Domingo

#### DESAYUNO

- 200 ml. de leche entera y 10 g. de miel.
- 2 tostadas de 20 g. de pan integral y 20 g. de queso de Burgos con miel.

#### MEDIA MAÑANA

- 1 taza de té cortado con leche de soja (200 ml. en total) y 5 g. de miel. 20 g. de galletas María y 10 g. de mermelada.

#### COMIDA

- Champiñones salteados.

**ELABORACIÓN:** dorar 30 g. de ajo, echar 190 g. de champiñones fileteados y sal. Dejar que se hagan durante 14 minutos.

- Hamburguesa con patata.

**ELABORACIÓN:** poner una hamburguesa de 60 g. en una fuente acompañada de 40 g. de tomate y 20 g. de cebolla. Precalentar el horno y hornear 40 minutos. Servir con 30 g. de patata asada cortada en rodajas.

- Postre: 200 g. de plátano.

#### MERIENDA

- 1 taza de café con leche de soja y miel.
- 2 rebanadas de 30 g. de pan integral con 30 g. de brotes de soja y 10 g. de lechuga.



La mejor carne para reforzar la mente, la de ternera.

#### CENA

- Judías y mayonesa.

**ELABORACIÓN:** hervir 170 g. de judías verdes en agua con poca sal. Servir calientes o frías con 30 g. de mayonesa.

- Sepia a la plancha.

**ELABORACIÓN:** hacer 130 g. de sepia a la plancha. Echar por encima ajo, perejil, un poco de aceite de oliva y sal.

- Postre: 1 yogur natural de leche entera y 80 g. de melón. 50 g. de pan de soja.