

SÓLO
1,50€

vive

GUÍA DEL SABER VIVIR

Revista mensual Nº 51
Luxemburgo 2,50 €, Grecia 3,45 €,
Marruecos 20 DH, Suiza 4,60 CHF,
Alemania 4,10 €, Austria 4 €.



Nueva nutrición

Qué debes comer a cada
edad si quieres estar bien

Piel sana

Resolvemos las
20 dudas más frecuentes

Relajación

Manual práctico
para principiantes

Colesterol

Los mejores expertos
te dicen cómo bajarlo

DR. GREGORIO MARISCAL BUENO
Nutrición y Medicina Estética.

PÁGINA

72 y 73

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

Salir de la "depre"
Plan de ataque
antes de que vaya a más

Cocina fácil
22 recetas + trucos
que siempre salen bien

Guía completa para tener los

huesos fuertes

Asesorada
por
medicos

Dr. Gregorio Mariscal

"La dieta de las mujeres debe ser diferente en cada etapa de su vida"

Es experto en nutrición. Para él, una dieta sana debe ser "suficiente, moderada, equilibrada, variada y natural". Y ha de ir cambiando con la edad. Por Ana M^a Moreno. Fotos: Ernesto Agudo

las necesidades nutricionales de cada persona, tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo. Por eso, la dieta debe ser individualizada, aunque siempre se pueden establecer unos criterios generales. Para que una dieta sea saludable, debería ser suficiente, moderada, variada, equilibrada, armónica (los nutrientes deben estar bien compensados) y pura, es decir, con alimentos naturales.

Las etapas por las que pasa la mujer (adolescencia, madurez, embarazo, menopausia) ¿piden una dieta especial?

Cada mujer, según su edad, tendrá unas necesidades diferentes. Por ejemplo, entre los 20 y los 30 años, se debe restringir el consumo de comidas grasas, dulces, aperitivos, café y refrescos con cafeína. Es aconsejable tomar dos ensaladas al día. Como tentempiés, es mejor optar por yogures bajos en grasas o una pieza de fruta. La dieta será rica en calcio (leche, queso, yogur) y hierro (carne roja, legumbres) para fortalecer los huesos y evitar la anemia. Entre los 30 y 40, la alimentación debe ser rica en vitaminas, minerales y antioxidantes. Especialmente se vigilará el aporte adecuado de ciertos minerales como el hierro (carnes rojas, vísceras, berberechos, frutos secos, dátiles). Se aumentará la fibra alimentaria (legumbres, cereales, fruta). Entre los 40 y los 50 es conveniente reducir el aporte calórico en un 10 por ciento (evitando grasas y azúcares) y disminuir el consumo de alcohol y cafeína. Para compensar las carencias hormonales, la dieta será rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, fibra (en especial soluble) y pescados azules (salmón, sardinas, atún). Entre los 50 y 60, aumentar el aporte de calcio, para

¿Qué carencias tiene nuestra dieta y cómo se mejoraría?

Los errores nutricionales que existen en nuestra dieta vienen dados por excesos y no tanto por las carencias. Tomamos demasiadas calorías, demasiadas grasas saturadas y pocas insaturadas, lo que origina problemas de obesidad, dislipemias (colesterol) y enfermedades cardiovasculares. Abusamos de los azúcares y de las proteínas animales. Deberíamos consumir más cereales, fruta y verdura cruda, pasta, arroz y panes, legumbres, pescados blancos y azules, lácteos desnatados...

¿Por qué esa insana rutina?


La mujer, que tradicionalmente se había dedicado al orden culinario en casa, ahora trabaja. Y ese capítulo está más desatendido. Además, la cantidad de cosas que ofrecen hoy los mercados es una tentación.

El Dr. Gregorio Mariscal Bueno atendió a VIVE en su consulta madrileña. Y allí nos hablo de todas las cuestiones relacionadas con la nutrición femenina.

Cada día es más importante la cesta de la compra en una casa, los alimentos que ingerimos y los beneficios y perjuicios que ocasionan en nuestra salud. Pero en los últimos años el modo de vida ha cambiado. Se come menos en casa y más fuera y tenemos menos tiempo, y todo eso influye en la salud. El Dr. Gregorio Mariscal Bueno, experto en nutrición, nos resuelve dudas.

¿Cuál es el secreto de una dieta saludable?

En nutrición no existen secretos, milagros ni panaceas. Para que la dieta sea saludable debe satisfacer



"Antes de los 30, dos ensaladas al día; entre 30 y 40, más hierro y fibra (frutos secos, legumbres); de 40 a 50, menos grasa; desde los 50, más calcio y vitamina E".

evitar la fragilidad ósea, y consumir más alimentos con vitamina E (cereales enteros, legumbres, aguacate), un poderoso antioxidante que ayuda a prevenir el envejecimiento y el cáncer. Con más de 60, una dieta lo más variada posible, siempre en cantidad moderada.

¿Cómo debemos distribuir la comida a lo largo del día?

Debe comerse entre 3 y 5 veces a lo largo del día, y más bien de forma ligera. No resulta conveniente permanecer mucho tiempo en ayunas. El desayuno debe suponer el 25 por ciento de las calorías totales diarias y en él incluiremos alimentos de tres grupos (lácteos + cereales + frutas). No conviene picotear entre horas.

¿Y cómo controlar la cantidad que comemos?

Debemos masticar muy bien y despacio, y levantarnos de la mesa sin apetito, pero siempre con el estómago ligero. Conviene comer para que nos quite el hambre, pero nunca para llenarnos. Si resulta complicado moderar la velocidad al masticar, un truco es contar el número de masticaciones y no tragaremos hasta llegar a 20. También es útil usar cubiertos y platos pequeños. Y se debe comer sentado, concentrado, sin ver la tele ni leer.

¿Y si comemos fuera de casa?

Pues hay que elegir algo similar a lo que se comería en casa, evitando bufés y ofertas que te den mucha comida por poco dinero, pues tenderemos a comer mucho más de lo que es habitual. Conviene evitar la comida rápida o precocinada y optar por alimentos sanos y naturales. Para las guarniciones, mejor elegir ensaladas y verduras. Y como postre, mejor fruta fresca o zumos naturales. Para beber, el agua mineral es la mejor opción, pero también vale un refresco sin azúcar o una copita de vino bebida lentamente, para que dure toda la comida.