

Los alimentos y su poder

vive

EXTRA N° 29 / ESPAÑA 2,20 €
NUEVA EDICIÓN ACTUALIZADA

LOS 228
PRODUCTOS
que más comes
ANALIZADOS
UNO A UNO

Dónde están los
PRINCIPIOS
NUTRITIVOS
que necesitas

Cómo puedes
formar
LA DIETA
MEDITERRÁNEA
más sana

GUÍA
COMPLETA
de nutrientes,
vitaminas,
minerales...



GLOBUS

Editorial

228 alimentos que te ayudan a estar mejor

El pollo es un alimento rico en proteínas, esenciales para el organismo, y pobre en grasas; los cereales del desayuno te aportan una buena dosis de hierro; la soja contiene ácido fólico; el membrillo, vitamina C... Son **nuevos tiempos para la alimentación**. Comer es un placer... muy sano. No se trata de convertir el menú de cada día en una obsesión, sino de **saber lo que comemos** y planificarlo con cabeza.

La nutrición moderna ha descubierto que los alimentos están directamente relacionados con la salud. 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 no significa comer demasiado, ni muy poco. Comer bien es **COMER SANO**, dar a nuestro cuerpo los nutrientes imprescindibles para desarrollarse correctamente, adaptándolos a las necesidades de nuestro organismo en cada momento: adelgazar, ganar kilos, reducir el colesterol, aumentar los glóbulos rojos, subir las defensas...

Esta **GUÍA PRÁCTICA DE LA NUTRICIÓN MODERNA** recoge toda la información útil para tu salud sobre 240 alimentos, analizados uno a uno a lo largo de 20 capítulos por el doctor Gregorio Mariscal Bueno, experto en nutrición y dietética.



**DR. MARISCAL
BUENO, EXPERTO
EN NUTRICIÓN**

El Dr. Gregorio Mariscal
es especialista en
dietética, nutrición y
medicina estética.

www.doctormariscal.com

© Globus Comunicación, S. A. C/ Covarrubias, 1, 1º. 28010 Madrid. www.globuscom.es

Directora: Amalia Mosquera. Director de arte: Julio Pérez.

Textos: Dr. Gregorio Mariscal Bueno, nutrólogo. Fotos: Christian M. Kempin

ISSN: 1576-8929. Impreso en España - Printed in Spain

Fotomecánica: Espacio y Punto. Impresión: Altair Quebecor. Depósito Legal: TO-202-2001.

F. Imp.: 9/06. Distribución España: SGEL. Sobretasa aérea para Canarias: 0,15 €

Prohibida la reproducción, total o parcial, sin previo permiso escrito del editor.

Todos los derechos reservados.