

Jordi Forés

Licenciado en Medicina y Cirugía, especialista en medicina homeopática y medicinas alternativas.

Tú ahorras, ganamos todos

Ahorrar en la cocina y, a la vez, ganar en salud, nos explicarán que, es posible, y el doctor Jordi Forés nos presenta todo un decálogo de los hábitos saludables, del ejercicio físico y para ahorrar comiendo bien. Bienvenido doctor Forés.

Muchas gracias por invitarme.

Con este libro aprenderemos a gestionar la alimentación, gastaremos menos dinero y estaremos, en consecuencia, también, más sanos, pero ¿esto es perfectamente compatible y complementario?

Pues claro que sí. Una de las cosas que necesitamos en nuestro día a día es sobre todo saber qué es lo que tenemos que comer y cómo comerlo porque muchas veces son muchos los pacientes que nos vienen a visitar con distintos problemas y que muchas veces les tenemos que ayudar a cambiar sus hábitos de alimentación porque son los que han adquirido a través de los años, y son los responsables, muchas veces, de las distintas patologías que ellos están padeciendo. Entonces por eso es importante saber qué comer, cómo comerlo y, al mismo tiempo, ahorrar en nuestra cocina.

¿La gente por qué come mal? Es culpa del desconocimiento de hábitos, hemos de aprender a cuidarnos, pero ¿cómo?, ¿qué pasa aquí?, ¿dónde está el error?

Muchas veces a lo largo de las semanas, los meses, los años vamos haciendo pequeños extras en nuestro día a día y que, con el tiempo, los aplicamos de una forma diaria. *Tú ahorras, ganamos todos* es un libro que está compuesto por tres decálogos, el primero es el decálogo de hábitos saludables -que como yo digo- el sentido común es el menos común de todos los sentidos y al leer este decálogo la gente dice: «Es verdad doctor, son cosas simples, y de tan simples que son, muchas veces nos olvidamos». Como por ejemplo, desayunar. Cuando nos levantamos, es una cosa tan obvia, pero cuánta gente se levanta y no desayuna o desayuna una taza de leche rápidamente y se va a trabajar. Es un poco volver a recobrar este sentido común y poder tener estos hábitos que nos hacen ganar en salud.

Otra cosa que hacemos mal, cenamos demasiado también, ¿no, doctor?

Esto es uno de los problemas que consultan la mayoría de los pacientes que vienen con problemas de malas digestiones o de gases durante el día, cansancio, incluso dolores que se van incrementando, insomnio, se levantan muy cansados, tienen pesadillas y, muchas veces, cambiando la cena todos estos problemas desaparecen. Normalmente llegamos a casa muy hambrientos porque no hemos hecho una alimentación correcta y, por eso, cenamos demasiado y eso, ¿lo vamos a quemar? Seguro que no, nos vamos a ver la tele -en el mejor de los casos- durante una horita o dos y nos vamos a dormir, y todo esto que hemos ido cenando no lo podemos quemar y luego, ¿qué pasa? Pues que tenemos que metabolizarlo durante la noche, toda la sangre está para intentar digerir estos alimentos que hemos cenado en demasía y esto va en detrimento de la irritación a nivel cerebral. Con lo cual, el descanso es imposible y esto, un día tras otro día, una semana tras otra semana, a la larga, nos va mermando nuestra salud.

O sea, que deberíamos comer más veces al día y en menor cantidad.

Sí, recomendamos lo que es de sentido común, es decir, las cinco comidas al día, un buen desayuno, a media mañana hacer un tentempié que puede ser a base de una fruta o de unos frutos secos, hacer una buena comida en la que la mitad del plato sean verduras, una cuarta parte que sean proteínas y, si puede ser, una proteína vegetal como las legumbres y luego un cereal como puede ser el arroz integral, a media tarde tenemos que volver a tomar una pieza de fruta o unos frutos secos para llegar a la hora de la cena sin mucha hambre y sin ese desespero, y a la hora de cenar lo recomendable es cenar poco, cenar por ejemplo, una crema de verduras o una verdura acompañada -incluso si uno quiere o tiene más hambre- de un cereal integral y nada más. Eso de comer un filete o pollo o pescado, primer plato, segundo plato y postre, que es un hábito bastante extendido, a la larga, nos pasa factura.

***Tú ahorras, ganamos todos. Las mejores recetas para la salud y el bolsillo*, está escrito con la colaboración de la Fundación Rosa Oriol y la Fundación Alicia, es un libro que se enmarca dentro de la campaña que se realizó el día mundial contra la pobreza infantil. En España tenemos datos alarmantes, es el segundo país de la Unión Europea con mayor índice de pobreza infantil, solo superado por Rumanía. O sea que uno de cada tres niños vive en riesgo de pobreza y exclusión social, ¿este libro es también una manera de despertar conciencias?**

Claro, este libro nace con la vocación de luchar contra la pobreza infantil, a través de la Fundación Rosa Oriol y de Sor Lucía Caram que tuvieron la idea de impulsar una campaña contra la pobreza infantil y pensaron que la mejor manera era recaudar fondos para ayudar a estos 3.000.000 de niños. Creyeron que la mejor forma no era pedir dinero a cambio de nada, sino pedir dinero a cambio de mejorar nuestra salud, nuestros hábitos de vida, a través de este libro de *Tú ahorras, ganamos todos*, que lo he escrito en colaboración con la Fundación Alicia que se dedica a la investigación sobre los alimentos, en el que intento ayudar a la gente a mejorar su día a día, a mejorar su calidad de vida ¿Cómo? Pues, mejorando

sus hábitos de alimentación y concienciar de que los alimentos -no todos- son beneficiosos. No todos los alimentos que estamos comprando nos ayudan en nuestra salud, sería el caso de las bebidas enlatadas, azúcares, fritos, incluso, diariamente, carne. Si no tienen una enfermedad seguramente mejorará su calidad de vida, pero, sobre todo, a estos pacientes que tienen enfermedades crónicas desde hace tanto tiempo que no hay manera de mejorar o ayudar y que están permanentemente tomando medicamentos, seguramente con este libro mejorarán sustancialmente su estado. Esta ayuda es recíproca porque al mismo tiempo que les ayudamos nos ayudan a empezar toda una serie de proyectos para luchar contra la pobreza infantil que nos está asolando en nuestro país.

Un proyecto fantástico en el que -como dice usted- sus autores, colaboradores participan y lo hacen de una manera desinteresada. Hablábamos de estas recomendaciones para mejorar nuestra salud, trucos, recetas... Y hay, además, una cosa en la que sé que quiere hacer hincapié porque le da un valor primordial, el ejercicio físico, y practicarlo sin gastar dinero, eso también es importante.

Exacto, los pacientes cada día me dicen: «Bueno, doctor, ¿qué tengo que hacer?». Yo siempre les digo que hay tres cosas fundamentales para intentar mantener y mejorar nuestra salud. Una es la alimentación, la otra es hacer una buena prevención con productos naturales o con productos homeopáticos y la tercera es el ejercicio físico. El ejercicio físico, mucha gente lo entiende como ir a correr o ir al gimnasio tres veces a la semana para sudar y movilizarse, eso está bien pero muchas personas no pueden ir al gimnasio, a muchas personas les cuesta económicamente hacer un gasto para poder hacer ejercicio y lo que hacen es ir a caminar. Y está bien ir a caminar y es un buen ejercicio, pero lo que tenemos que hacer es mejorar nuestra fuerza muscular, sobre todo las personas adultas o mayores, porque la musculatura con el tiempo se va atrofiando y cada vez nos cuesta más levantarnos de la silla,

tenemos más problemas de ciática, nos cuesta más estar un par de horas de pie, ir de compras... Y esto se debe a que tenemos una pérdida de nuestra fuerza muscular, por ello decidimos hacer un segundo decálogo en este libro donde poder mejorar esta fuerza con 10 ejercicios muy simples que los podemos hacer en casa, sin la necesidad de ir a un gimnasio y pagar su cuota mensual, simplemente con una botella de agua o con un kilo de arroz y una tabla de ejercicios, durante unas ocho semanas ya se puede ver mejoría y pueden empezar a hacer cosas que quizá tres o cinco años atrás no las podían hacer. Incluso los jóvenes es importante que cojan el hábito de hacer un buen ejercicio para mejorar su sistema cardiovascular, su sistema osteoarticular e incluso su sistema emocional.

El sistema emocional nos interesa también muchísimo porque se complementa con los demás.

Para conocer al Dr. Jordi Forés hemos de decir que es médico especialista en homeopatía medicina ortomolecular, ozonoterapia y medicina natural, especialista en terapias de medicina biológica y naturista. Ejerce su profesión desde el año 91 en el ámbito de la medicina privada en Manresa y Barcelona. Actualmente dirige el centro de medicina homeopática, doctor Jordi Forés ayudando y acompañando en los cambios necesarios para llevar una vida más saludable con una clara vocación divulgativa a través de su blog y redes sociales, que tomen nota medicinatural.cat y doctorjordifores.com. Autor también del libro *Recetas sabrosas para comer sano todo el año* junto a la doctora María Pérez.

Y vamos a poner un poco de música para ilustrar esta charla que tenemos tan saludable en todos los ámbitos ¿Qué música le pondría de fondo?



Quizás pondría el tema principal de la banda sonora de la película *Posdata, te quiero* de John Powell, todas las piezas de este compositor para mí son, realmente, un alimento para nuestro espíritu.

Dentro de estos hábitos que también nos da a través de este libro *Tú ahorras, ganamos todos*, nos enseña a planificar, comprar, conservar, preparar todo lo que comemos y que repercute no tan solo en el ahorro sino también en nuestro estado físico ¿Hemos de organizarnos mejor para que todo esto cuadre?

Exacto, lo he sintetizado muy bien en los tres decálogos de este libro, el primero es de hábitos saludables, el segundo sobre el ejercicio físico y el tercero, cómo no malbaratar los alimentos y cómo podemos organizar mejor nuestra compra y así ahorrar. Y una de las premisas fundamentales, que es obvia, es de sentido común, y muy pocas personas son conscientes, aconsejo ir a comprar con el estómago lleno, o sea, no podemos ir al supermercado con hambre porque normalmente compramos más de la cuenta y este comprar más de la cuenta muchas veces se estropea en nuestra nevera. Y otra cosa muy importante es que cuando llega el fin de semana nos juntemos con toda la familia, con nuestros hijos, con nuestra pareja y comentar juntos: «¿Qué vamos a comer durante la semana?, vamos a organizarlo entre todos».

Siempre les pido a todos mis pacientes que me traigan apuntado todo lo que comen en una semana y a la mayoría les faltan las legumbres, verduras, pescado... Y se dan cuenta y dicen que no habían caído, esto es por una falta de organización, y es que muchas veces, sobre la marcha, tiramos de lo que es más fácil, el pan con tomate con embutidos o la pasta. Y esto es un gran error, a la larga perjudica nuestra salud.

Doctor, tomaremos buena nota, organizarnos en familia y hacer una lista de la compra con cabeza. *Tú ahorras, ganamos todos*, un libro lleno de solidaridad, concienciación y responsabilidad. Porque se puede comer bien, ahorrar y ayudar a los demás, lo ha demostrado el doctor Jordi Forés. Lamentablemente doctor, muchos niños no comen y, a la vez, se tira tanto, ya lo decían nuestras abuelas aquello de: «No se puede tirar nada». Ha sido un placer hablar con usted, ha sido una buena guía, un abrazo.

El placer ha sido mío, muchas gracias.