

PUBLIRREPORTAJE

Dr. Jordi Forés, licenciado en medicina y cirugía por la Universidad Navarra

## “Salud integral y solidaridad”

El Dr. Jordi Forés es licenciado en medicina y cirugía por la Universidad Navarra, especialista en medicina homeopática, ortomolecular y ozonoterapia.

Fue presidente de la asociación médica española de homeopatía y bioterapia, ha escrito varios libros, el último de ellos es un libro cuyo fin es ayudar a mejorar y mantener nuestra salud a través de los alimentos y al mismo tiempo ayudar a combatir la pobreza infantil en nuestro país, y se titula “Tú ahorras, ganamos todos” de Plataforma Editorial.

### -Doctor, ¿cómo surgió la idea de escribir este libro?

Fue un encargo que me realizó Sor Lucia Caram, monja dominica que lleva años trabajando para las personas más desfavorecidas y que quiso lanzar una campaña para luchar contra esta lacra de nuestra sociedad como es la pobreza infantil.

Me encargó que escribiera un libro sobre alimentación, que pudiera ayudar a mejorar nuestra salud a través de recuperar unos hábitos saludables de vida, sobre todo en lo que concierne a la alimentación. A esta iniciativa se sumó la Fundación Alicia, coautora del libro.

Muchas veces el estrés y el ritmo de vida que llevamos nos conducen a comer de una forma desorganizada y poco equilibrada, que con el paso del tiempo nos puede ocasionar problemas de salud. De ahí surgió la idea de escribir este libro para así poder ayudar a quien lo lea a tomar consciencia de la importancia de la alimentación en nuestras vidas, y al mismo tiempo, quien lo compra, nos ayuda a luchar contra la pobreza infantil, ya que todo el dinero va destinado a esta campaña.

### -¿Cómo nos puede ayudar este libro a mejorar nuestros hábitos de alimentación?

El libro está estructurado en tres

decálogos. El primer decálogo es cómo recuperar nuestros hábitos saludables en lo referente a la alimentación. Se dan las pautas sencillas de lo que deberíamos comer en las tres principales comidas del día y cuáles son los mejores alimentos que debemos consumir diariamente y que alimentos deberíamos ir eliminando de nuestra dieta.

En el segundo decálogo proponemos unas pautas escritas por Jaume Arnau, amigo y presidente de ICL Basquet Manresa, de ejercicio físico para poder mantener nuestro tono muscular en perfectas condiciones, sobre todo en aquellas personas que no pueden permitirse ir al gimnasio o personas mayores que salen poco de casa. El tercer decálogo es sobre cómo ahorrar dinero comiendo bien y saludable, aprovechando los recursos de los restos de nuestra cocina. Al final del libro, la Fundació Alicia nos regala unas cuantas recetas, económicas, sa-



viven en un contexto de máxima vulnerabilidad.

**-Me parece una encomiable iniciativa, me alegra mucho saber de ella. Enhorabuena, doctor.**

Me gustaría que no me dieras las gracias, ya que significaría que en nuestra sociedad no habría pobreza infantil, pero si a alguien debemos dar las gracias, es a Sor Lucia Caram, que sin su esfuerzo, empuje e iniciativa, todo esto no habría sido posible.

**-Para terminar, una recomendación para comer mejor y más saludable...**

Aconsejo comer verdura tanto en la comida como en la cena, a diario, y aumentar el consumo de legumbres en nuestra dieta. Y procurar comer sólo de forma muy puntual, azúcar, sal, grasas saturadas y la comida llamada fast food (comida basura).

**-Gracias doctor, espero que esta iniciativa sea todo un éxito.**

ludables y de aprovechamiento.

**-Me parece una magnífica idea la finalidad de este libro y el libro en sí mismo, me lo voy a comprar seguro. Ojalá hubiera más iniciativas como ésta en nuestro país.**

De hecho, esta campaña contra la pobreza infantil, con este libro y otras acciones solidarias, originó la puesta en marcha de otra campaña mucho más ambiciosa que se llama “Invulnerables”, un programa piloto para luchar contra la pobreza que tiene como máximo objetivo desarrollar un paquete de inversiones sociales para dar cobertura a las necesidades básicas de los niños y sus familias que



Centre de Medicina Integral  
Dr. Jordi Fores  
[www.drjordifores.com](http://www.drjordifores.com)