

## ***Tú ahorras y ganamos todos.*** **Las mejores recetas para la salud y el bolsillo**

**El libro se enmarca dentro de la campaña contra la pobreza infantil que se realizará desde el 1 al 17 de octubre, Día mundial contra la pobreza infantil**



Se trata simplemente de aprender a gestionar la alimentación, para gastar menos dinero y estar más saludables. Lo uno está estrechamente relacionado con lo otro. Cuando compramos motivados más por la tentación que por lo que realmente necesitamos, terminamos comprando de más.

### **Cuando acumulamos alimentos en la nevera «por si acaso», muchos acaban en la basura**

Cuando preparamos los platos de toda la vida, siguiendo la costumbre, sin pensar en lo que el cuerpo nos pide, o cuando desayunamos lo de siempre y con prisas, ya sea por falta de tiempo o porque creemos que eso es lo que nos sienta mejor, nuestra nutrición se va empobreciendo y, por consiguiente, también nuestra salud.

Saber planificar, comprar, conservar y preparar lo que comemos redunda no solo en un ahorro en el presupuesto familiar sino también en un mejor estado físico.

#### **Por eso en este libro encontrarás:**

- Recomendaciones para mejorar nuestra salud.
- Trucos para ahorrar en la cocina.
- Recetas y consejos prácticos para cocinar de forma saludable.
- Ejercicios físicos para hacer en casa y mantenerse en forma en poco tiempo y sin gastar.

#### **Colaboran con el libro**

Mañanas de Cuatro, Mediaset, Inforpress, Tous, MakingOff, La Fábrica de la tele, Caves d'Agustí Torelló Mata, RistoMejide, voluntarios de la Fundación Rosa Oriol y Gerard Guiu.

#### **Apadrinan el libro**

Risto Mejide, Oscar Cornejo (La Fábrica de la Tele) y Sor Lucía Caram.

**Los autores donan todos sus beneficios a la Fundación Rosa Oriol.  
Plataforma Editorial da un 4% adicional de derechos a esta causa.**



La Fundaci3n Rosa Oriol ha nacido gracias al impulso de la Plataforma Ciudadana de Solidaridad, creada en el Convento de Santa Clara de Manresa en abril de 2009.

En poco tiempo se ha convertido en el paraguas jur3dico, organizativo y humano necesario para agilizar respuestas integrales a corto y largo plazo de las personas que han sido expulsadas del sistema y que no pueden vivir con dignidad.

**Un equipo multidisciplinar de 220 voluntarios (empresarios, jubilados, trabajadores y estudiantes)** trabaja a plena actividad para hacer frente a la falta de recursos esenciales en que se encuentran muchos ciudadanos.

<http://www.fundacirosoriol.org>

**El doctor Jordi For3s es licenciado en Medicina y Ciruj3a por la Universidad de Navarra, especialista en medicina homeop3tica y medicinas alternativas.** Ejerce su profesi3n desde el a3o 1991 en el 3mbito de la medicina privada en Manresa y Barcelona.



Actualmente **dirige el Centro de Medicina Homeop3tica Dr. Jordi For3s**, ayudando y acompa3ando en los cambios necesarios para llevar una vida m3s saludable, con una clara vocaci3n divulgativa a trav3s de su blog y redes sociales.

[www.medicinanatural.cat](http://www.medicinanatural.cat)

[www.drjordifores.com](http://www.drjordifores.com)



**Al3cia, Ali-mentaci3n y cien-cia**, es un centro de investigaci3n dedicado a la innovaci3n tecnol3gica en cocina, a la mejora de los h3bitos alimentarios y a la valoraci3n del patrimonio agroalimentario y gastron3mico.

**Un centro con vocaci3n social y abierta a todo el mundo para promover la buena alimentaci3n.** Su patronato est3 formado por la **Generalitat de Catalunya y la Fundaci3n Catalunya - La Pedrera**. Cuenta con la complicitad y colaboraci3n de los mejores cocineros y destacados cient3ficos.

La Fundaci3n Catalunya - La Pedrera acoge a la Fundaci3n Al3cia, ambas fundaciones colaboran y comparten las 3reas de actuaci3n: **impulso social, cultura, territorio y medio ambiente, conocimiento y alimentaci3n.**

**Los autores donan todos sus beneficios a la Fundaci3n Rosa Oriol. Plataforma Editorial da un 4% adicional de derechos a esta causa.**

# Decálogo de los hábitos saludables, ejercicio físico y para ahorrar... comiendo bien

## Hábitos saludables

1. **Realizar cinco comidas al día**, tendremos aporte de energía continuado sin excesos puntuales donde incorporamos equilibrio, hidratación y sentido común durante el día.
2. **Consume cada día verduras y hortalizas**, han de ser las reinas de la dieta, sean cocidas o crudas dependiendo de nuestro organismo.
3. **Consume diariamente fruta fresca y de temporada**, el principio fresco y de temporada ha de ser aplicado a toda la alimentación, y las frutas son las meriendas ideales, tanto de media mañana como de media tarde.
4. **Incrementa el consumo de legumbres**, los beneficios de la fibra y los carbohidratos de lenta absorción, son sus principales beneficios.
5. **Grasas sí, pero saludables**, son básicas pero han de ser insaturadas y vegetales como los frutos secos, o animal como el pescado azul.
6. **Incorpora a diario cereales integrales de calidad**, su calidad es determinante en este grupo y si son integrales mucho mejor, hablamos de la pasta y el arroz, por ejemplo.
7. **Dedica tiempo a tu alimentación**, aunque no lo creamos, masticar bien, tranquilos, sentados... hará que todos los hábitos anteriores den resultados y sobretodo comamos lo justo y necesario.
8. **Consume pan de calidad**, La oferta, los precios y la modernidad han hecho que este producto básico e imprescindible de la mesa española, haya pasado de ser beneficioso a perjudicial sin darnos cuenta.
9. **Realiza una actividad física a diario**, con media hora diaria más tres paseos diarios, cumpliremos con este requerimiento superior de nuestro cuerpo y mente.
10. **Modera el consumo de sal, azúcar, grasas saturadas y alcohol**, no es un secreto que nos excedemos por razones sociales o de status en cuanto a grasas y alcohol; mientras que en sal y azúcar lo hacemos inconscientemente ya que muchos alimentos y bebidas que pensamos no lo tienen, sí que lo tienen.

## Ejercicio físico

Pectorales, dorsales, hombros, bíceps, tríceps, abdominales, cuádriceps, gemelos y combinaciones de ejercicios para fuerza y resistencia; son los músculos a trabajar en casa con equipamiento domestico sin necesidad de gimnasios o rutinas tediosas. Fácil, practico y accesible son todos los ejercicios que se recomiendan en este libro. Las repeticiones y series dependerán de la persona, su estado físico, edad, etc.

**Los autores donan todos sus beneficios a la Fundación Rosa Oriol.  
Plataforma Editorial da un 4% adicional de derechos a esta causa.**

## Para ahorrar... comiendo bien

Es un compendio de todas las buenas prácticas de madres y abuelas con el fin de estirar el dinero sin sacrificar una alimentación, sana y equilibrada. Por ejemplo: planificar la compra, conocer los productos de temporada y proximidad, comprar las cantidades justas, conservar bien los alimentos, preparar las cantidades exactas a consumir, manipular los alimentos correctamente y aprovecharlos al máximo, cocinar eficientemente para ahorrar energía y tiempo, y reaprovechar las sobras.

---

### Presentaciones del libro

**10 de octubre en CaixaForum Madrid**  
**Paseo del Prado, 36, 28014 Madrid**

**13 de octubre en CaixaForum Barcelona**  
**Av. Francesc Ferrer i Guàrdia, 6-8, 08038 Barcelona**

---

#### DATOS DE LA PUBLICACIÓN

TÍTULO: Tú ahorras, y ganamos todos!

AUTOR: Fundación Rosa Oriol

Colaboradores: Dr. Jordi Forés y Fundación Alicia

Prólogo: **Sor Lucía Caram**

FORMATO: 140 x 220 mm

PÁGINAS: 136

PVP C/ IVA: 14,50 €

---

**Para más información o una posible entrevista con el autor, no dudes en contactar conmigo. Un abrazo,**

**Bibiana Ripol - Tel.: 607 712 408**

Email: [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)



**Los autores donan todos sus beneficios a la Fundación Rosa Oriol.  
Plataforma Editorial da un 4% adicional de derechos a esta causa.**