

Querida comida, querida salud



Editorial: Ediciones Nobel

Autor: Fulgencio Diego Saura Calixto

Clasificación: Divulgación General > Salud

Tamaño: 15 x 21 cm.

Páginas: ---

ISBN 13: 9788484597001

ISBN 10: 8484597008

Precio sin IVA: 16,35 Eur

Precio con IVA: 17,00 Eur

Fecha publicación: 25/10/2013

Sinopsis

¡Deje de contar calorías!

El único método con las claves científicamente probadas de una alimentación que de manera efectiva previene y retrasa la aparición de enfermedades crónicas y neurodegenerativas.

Partiendo de un sencillo test de autoevaluación, el Dr. Saura nos reta y coloca ante la necesidad de seguir una dieta saludable. Más de 12 años de investigación en el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) lo avalan.

Nos propone la mesa nutricional, más concreta y cómoda que la pirámide nutricional: sin contar calorías, sin eliminar alimentos ni seguir determinadas recetas, sino solamente realizando una compra semanal en las cantidades aconsejadas.

Índice

Prólogo. Introducción. **1.** ¿Debo cambiar mi dieta? La respuesta en un test. **2.** Algunos conceptos básicos sobre alimentación y salud. **3.** ¿Qué necesita una dieta para ser realmente saludable? Compuestos y alimentos clave. **4.** Aspectos positivos y negativos de una dieta: cómo analizarlos. **5.** Guía práctica de dieta saludable: la mesa nutricional. **6.** Alimentos enriquecidos y suplementos dietéticos: recomendaciones y precauciones para su consumo. Glosario de términos.

Ediciones Paraninfo S.A. Calle José Abascal 41, Oficina 709. 28003 Madrid (España)

Tel. (+34) 914 463 350 Fax

info@paraninfo.es www.paraninfo.es