EDICIONES NOBEL

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: $ 420.00 Mxn
Precio con IVA: $ 420.00 Mxn
Fecha publicacion: 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.

Indice

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.

Comercial

ZONA CENTRO
Norma Amezola
Tf: 52 1 56 2575 0552
E-MAIL: norma.amezola@paraninfo.mx
ZONA NORTE Y SUR
Nancy Ochoa
TF: 52 1 81 8362 1055
nancy.ochoa@paraninfo.mx
ADMINISTRACIÓN
ADMINISTRACIÓN
Guadalupe Gallegos
ventas@paraninfo.mx
52 5 52 4992 649