

## 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, 56 (Utopicus). Oficina 217. 28003 Madrid  
(España)

Tel. (+34) 914 463 350 Fax

info@paraninfo.es [www.paraninfo.es](http://www.paraninfo.es)