

NUTRICION VEG&SANA



SANTIAGO, CRISTINA

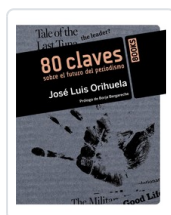
SINOPSIS

Aunque tenemos muchísimo acceso a la información gracias a Internet y a las redes sociales, esto es un arma de doble filo: en la red hay artículos de nutrición basada en plantas de muy buena calidad, pero también circulan todo tipo de mitos sobre alimentación vegana, consejos erróneos de algunos influencers que no están capacitados para comunicar mensajes de salud -con el enorme impacto que ello conlleva por la gran comunidad de seguidores que administran- y de profesionales sanitarios desactualizados que no se han formado en nutrición vegetal. Así mismo, estudios científicos mal diseñados financiados por las industrias son difundidos en blogs y redes sociales. Resultado: las personas terminan confundidas, frustradas y no saben qué comer, cuestionándose incluso si la alimentación vegetal es saludable. Este libro es una completísima guía sobre nutrición vegana saludable basada en la ciencia. Desmonta todos los mitos de este tipo de alimentación y otras creencias erróneas de nutrición, como las siguientes: Las proteínas vegetales son 'incompletas' o 'de segunda clase'. Si no tomas lácteos, se te quebrarán los huesos. Las personas vegetarianas tienen más anemia que aquellas que no lo son. La soja causa cáncer de mama e infertilidad y además feminiza a los hombres. Los niños no se desarrollan adecuadamente con una dieta vegana. Da igual cuánto colesterol tomes diariamente a través de los alimentos. No está claro que las grasas saturadas aumenten el riesgo cardiovascular. Además, explico los beneficios que brinda tanto para la salud como para el planeta y los animales una alimentación basada en plantas. Para que disfrutes de sus positivos efectos secundarios y no tengas carencias nutricionales, también te enseño a planificarla adecuadamente. Espero, querido lector, que la información que alberga este libro mejore notablemente tu salud en la misma medida que lo hizo la mía hace años. ¿Estás listo para comenzar? ¡Pues allá vamos! ...



Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
Colección	OBERON
EAN	9788441541726
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	155x230x19 mm.
Peso	476
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Fecha de lanzamiento	17/09/2019

Títulos relacionados



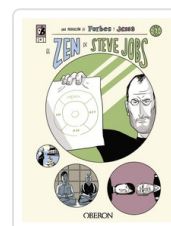
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES