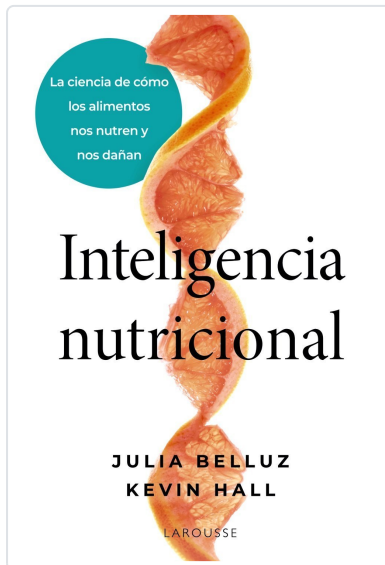


# INTELIGENCIA NUTRICIONAL. CIENCIA DE CÓMO LOS ALIMENTOS NOS NUTREN Y NOS DAÑAN



**BELLUZ, JULIA**

## SINOPSIS

La guía esencial para entender qué estás comiendo y los motivos que te impulsan a comerlo. «No solo es uno de los mejores libros de ciencia que he leído, sino uno de los mejores libros. Punto». Chris van Tulleken, autor de «La epidemia de los ultraprocesados». La nutrición no es ingeniería aeroespacial; puede ser más ardua todavía. Cada día aparecen nuevas dietas de moda, afirmaciones atrevidas sobre superalimentos y artículos que prometen los secretos de la pérdida de peso duradera y la longevidad. Cuantos más consejos de supuestos expertos sobre nutrición escuchamos, menos claro tenemos qué deberíamos comer. En «Inteligencia nutricional», un libro realmente integral sobre alimentación, nutrición, dietas y el entorno en el que se desenvuelven, la galardonada periodista de salud Julia Belluz y el reconocido científico de nutrición y metabolismo Kevin Hall ofrecen un fascinante y esclarecedor análisis de los mitos que rodean a la nutrición y el metabolismo, y nos revelan el origen y la ciencia e investigaciones más punteras sobre: - Cómo las proteínas, las grasas, los carbohidratos y las vitaminas afectan a nuestro cuerpo. - Las maravillas del metabolismo. - Los medidores de glucosa en sangre y la nutrición de precisión. - Cómo el entorno alimentario moldea nuestros hábitos de consumo, más que la fuerza de voluntad individual. - Los alimentos ultraprocesados e hiperpalatables, y su papel en el sobreconsumo. Humano y profundamente documentado, este viaje a la ciencia de lo que comemos te dotará de la inteligencia que necesitas para entender mejor qué hay en tu plato, cómo ha llegado hasta ahí y por qué te lo comes....



<b>Editorial</b>	LAROUSSE
<b>Materia</b>	DIETAS Y REGIMEN ALIMENTICIO
<b>Colección</b>	LAROUSSE
<b>EAN</b>	9791387520939
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	352
<b>Tamaño</b>	230x155x22 mm.
<b>Peso</b>	540
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	24,95€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	01/06/2026

## Títulos relacionados

