COCINA PARA TU MENTE



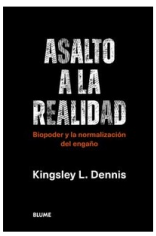
KALIMAN, PERLA

SINOPSIS

Una propuesta para llevar a la práctica con nuestra dieta cotidiana los conocimientos científicos más actuales sobre alimentación neuroprotectora. Una obra que surge del proyecto emprendido por Perla Kaliman (doctora en Bioquímica e investigadora en el área de Envejecimiento y Neurodegeneración del Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona IIBB-CSIC) para acercar a la sociedad los avances de la ciencia relacionados con estilos de vida saludables. De la ciencia a la mesa: los conceptos científicos que se incluyen en el libro se vuelven aplicables para todos de la mano de las recetas originales, sabrosas y llenas de color del chef Miguel Aguilar. En el último siglo, la esperanza de vida del ser humano ha aumentado alrededor de tres décadas. Una de las consecuencias de este fenómeno es el envejecimiento de la población que ha dado lugar al aumento en la manifestación de enfermedades que hace un siglo eran más infrecuentes. Entre ellas se encuentran las llamadas «enfermedades neurodegenerativas». A nivel mundial, las estadísticas revelan que más de 35 millones de personas viven con alguna forma de demencia, siendo la enfermedad de Alzheimer la más frecuente. á Una de las estrategias a nuestro alcance para ayudar a mantener el cerebro sano es consumir alimentos que provean factores neuroprotectores. Este libro ofrece una guía para aprender cuáles son esos alimentos, qué propiedades benefactoras tienen y cómo cocinar con ellos. á ...

Editorial	BLUME
Materia	<Genérica>
Colección	BLUME
EAN	9788415317210
Status	Disponible
Páginas	168
Tamaño	170x240x mm.
Peso	570
Precio (Imp. inc.)	18,00€

Títulos relacionados



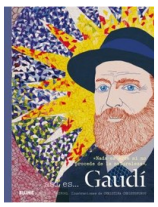
ASALTO A LA REALIDAD
DENNIS, KINGSLEY L.



FOTOGRAFO DE BOLSILLO, EL
KUS, MIKE



COCINA JAPONESA DE HARUMI, LA
KURIHARA, HARUMI



ASI ES... GAUDI
CLAYPOOL/ CHRISTOFOROU