

Lo que dice la ciencia sobre dietas, alimentación y salud (Spanish Edition)

La cantidad de información disponible sobre alimentación crece al mismo ritmo que el interés por comer bien. Cada día se publican cientos de estudios que investigan la relación entre la dieta y la salud y cada vez más personas desean saber lo que dice la ciencia al respecto, haciéndose multitud de preguntas.

¿Qué es una dieta saludable? ¿Y una dieta equilibrada? ¿Son malas las dietas bajas en carbohidratos? ¿Cuántos huevos se pueden comer al día? ¿Engordan el pan, el chocolate, los frutos secos, la cerveza o el aguacate? ¿La leche provoca cáncer? ¿Y la carne? ¿Son malos los fritos? ¿Comer menos grasas reduce la enfermedad cardiovascular? ¿Son tan malas las grasas saturadas? ¿Comer más proteínas adelgaza? ¿Las legumbres son saludables? ¿Es útil tomar suplementos de vitaminas o antioxidantes? ¿Para no engordar, sólo importan las calorías? ¿Qué es mejor para la salud, adelgazar o hacer ejercicio? ¿Los alimentos contienen plaguicidas? ¿El ayuno es beneficioso?

En este libro encontrará las respuestas que dan los estudios más recientes a más de 75 cuestiones fundamentales sobre alimentación y salud, incluso las más controvertidas. Por fin podrá conocer la verdad que hay detrás de los mitos y presunciones más populares en nutrición.

Prepárese, porque tendrá que replantearse muchas de sus ideas previas...

El autor, Luis Jiménez, es licenciado en químicas, consultor empresarial y divulgador de ciencia. Además de "Lo que dice la ciencia sobre dietas alimentación y salud" ha publicado "Lo que dice la ciencia para adelgazar" y "El Cerebro Obeso", lo que le ha convertido en una referencia fundamental en la divulgación sobre alimentación y salud desde una perspectiva científica.

Lo que dice la ciencia sobre dietas, alimentación y salud (Spanish Edition) por L. Jiménez fue vendido por £3.15 cada copia. Contiene 456 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.

Lo que dice la ciencia sobre dietas, alimentación y salud

75 preguntas y respuestas para apasionados y profesionales de la nutrición



L. Jiménez

- Título del libro : Lo que dice la ciencia sobre dietas, alimentación y salud (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: December 15, 2013
- Número de páginas: 456 páginas
- Autor: L. Jiménez

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Lo que dice la ciencia sobre dietas, alimentación y salud (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Lo que dice la ciencia sobre dietas, alimentación y salud (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

La Gran Mentira de la Nutrición

Enhorabuena! Valiente y documentado. Por cierto, deberías leer a un cardiólogo que, sin conocerte, te da toda la razón: Alejandro Junger (“Clean”).

ARGUMENTO: “Los humanos deben comer productos de origen ...

Los humanos pueden estar sanos con una alimentación vegetariana estricta (sin productos de origen animal)? ¿qué dice la ciencia de la nutrición sobre la ...

Todo sobre la Stevia

Todo sobre la Stevia Plantas “milagrosa” La Stevia: la planta que nos endulza. Natural y sin calorías Principio del formulario ¿Qué es la stevia? La Stevia es ...

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus creencias y ...

La Razón

En contra de los deseos del presidente francés, defiende que los partidos presenten candidatos a las europeas de 2019 y el ganador le suceda al frente de la Comisión.

Recetas con alimentos crudos usando un deshidratador ...

He hecho algunas pruebas y me ha gustado con las siguientes modificaciones sobre la receta del vídeo. 1- Le pongo sólo la mitad de agua de la recomendada y uso agua ...

WHO

Service Temporarily Down. The service you were trying to reach is temporarily down. We apologize for the inconvenience and hope to have it up and running again soon.

Alerta por la fluoración del agua potable

Hay mucha información a disposición que merece ser organizada para fomentar un debate que es imperioso, dado que los asuntos de la polución y de los contaminantes ...

NUTRICIÓN ANIMAL 2017

* Analiza y discute los conceptos, principios de la Nutrición.*Reconoce la Historias y últimos

avances de la Nutrición.* Reconoce la integración de la Nutrición ...

La Formación Sacerdotal en los Seminarios de América ...

Informe General sobre las reflexiones y conclusiones de la Asamblea Conmemorativa de los 50 años de la OSLAM. Rev. P.Jorge Carlos Patrón Wong Rector del Seminario ...