

# **Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing (Spanish Edition)**

Para mantener una buena salud debes proporcionar a tu cuerpo **más de 30 vitaminas, minerales y otros compuestos** que este no puede fabricar.

## **¿Tomas suficiente cantidad de todos ellos?**

Muchos expertos consideran que no. Su teoría es que la dieta típica de las sociedades modernas, deficitaria en ciertos minerales y vitaminas, podría estar relacionada con la gran prevalencia de algunas enfermedades crónicas actuales. Pero ¿es cierto?

## **¿Las carencias o déficits de estos nutrientes nos pueden hacer enfermar?**

## **¿En qué casos deberíamos recurrir a los suplementos multivitamínicos?**

La autora aborda estas cuestiones, basándose en las novedades proporcionadas por la ciencia. Te dará las claves para conseguir las cantidades adecuadas de vitaminas y minerales y optimizar tu salud.

Aprenderás en qué se diferencian las vitaminas y los minerales, cómo se absorben, cómo ejercen su función, cómo se pierden, qué vitaminas deben ser reemplazadas cada pocos días y cuáles tu cuerpo puede almacenar y liberar a medida que las necesitas. Comprenderás por qué hay un debate sobre las cantidades recomendadas y por qué no siempre más cantidad es mejor.

## **Incluye secciones especiales**

- Cómo puedo mejorar mi dieta
- Qué otros factores de mi estilo de vida puedo mejorar
- Menús y alimentos ricos en los minerales y vitaminas más escasos en la dieta

Escrito en tono muy cercano, es útil para cualquier lector que busque mejorar su salud y prevenir enfermedades, y que quiera alejarse de los mitos y la pseudociencia.

## **Sobre la autora**

María I. Tapia es Doctora en Bioquímica y Biología Molecular. Ha trabajado durante años en diversos centros de investigación, públicos y privados -en el sector farmacéutico y agroalimentario, entre otros-, en diversos ámbitos: regulación del metabolismo, desarrollo de nuevas vacunas, alimentos funcionales, mejora de la calidad de la fruta, detección y lucha contra contaminantes químicos y microbiológicos en productos agroalimentarios, calidad del agua...

Su experiencia profesional le da una visión «desde dentro», lo que permite a la autora acercarse al lector y ayudarlo a familiarizarse con los temas que aborda en el libro.

## **Esto es lo que encontrarás en el libro: VITAMINAS Y MINERALES**

1. Historia de un descubrimiento que cambió la salud humana
2. Las vitaminas: esas sustancias casi mágicas
3. Los últimos descubrimientos
4. ¿Para qué valen las vitaminas?
5. Los minerales: nuestra parte intransformable
6. ¿Para qué valen los minerales?

### **FUENTES DE VITAMINAS Y MINERALES**

7. Datos sorprendentes: de dónde obtenemos las vitaminas y los minerales
8. No somos lo que comemos, sino lo que aprovechamos
9. El fin de una planta no es nuestra supervivencia, sino la suya
10. El contenido en micronutrientes de las plantas es muy variable
11. Cómo se pierden las vitaminas de los alimentos

### **¿ES HABITUAL TENER DÉFICITS DE VITAMINAS Y MINERALES?**

12. Cómo se sabe si consumimos suficientes vitaminas y minerales
13. Una agricultura superproductiva no nos proporciona más micronutrientes
14. ¿Consumimos suficientes vitaminas y minerales en los países desarrollados?
15. ¿Cuáles son las vitaminas y los minerales más escasos en la población en los países desarrollados?
16. Conclusiones

### **CÓMO CONSEGUIR LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES QUE NECESITAMOS A PARTIR DE LA DIETA**

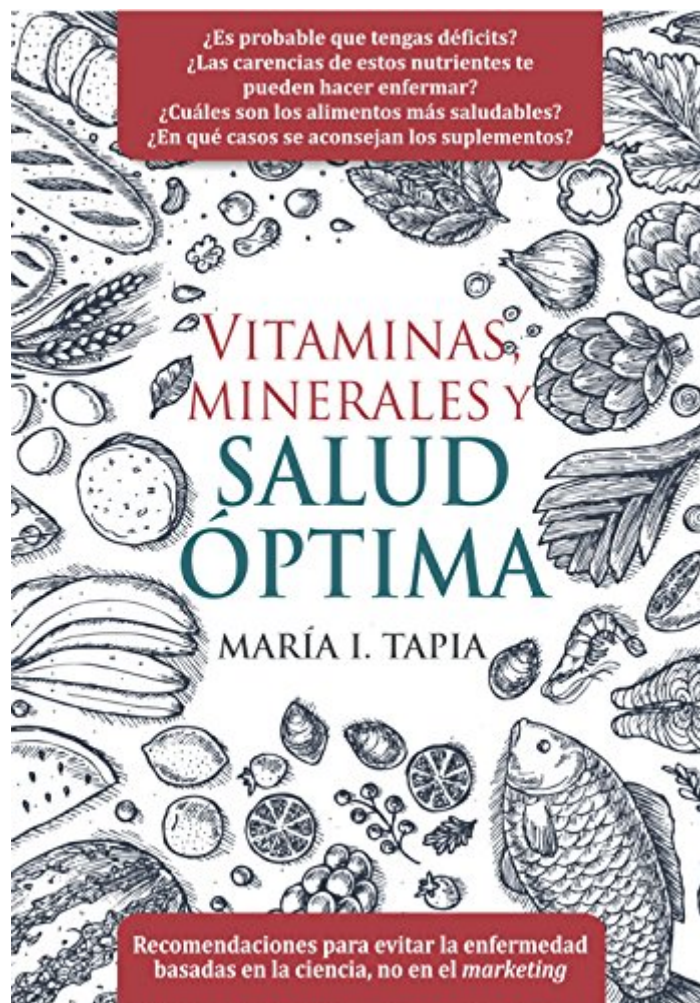
17. Para obtener los nutrientes que necesitamos, comamos comida de verdad
18. Estrategias para consumir más vitaminas y minerales sin recurrir a los suplementos
19. Cómo aumentar el consumo de los micronutrientes más escasos en la dieta

### **CÓMO LLEVAR UNA VIDA MÁS SALUDABLE**

20. No culpemos a nuestros genes por nuestra mala salud
21. Cómo podemos mejorar nuestra dieta
22. Qué otros aspectos de nuestro estilo de vida podemos mejorar

**Puedes leer el comienzo del libro si haces clic en: «Echa un vistazo».**

Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing (Spanish Edition) por María I. Tapia fue vendido por £2.66 cada copia. Contiene 196 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: December 26, 2017
- Número de páginas: 196 páginas
- Autor: María I. Tapia

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## **Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para**

...

Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing (Spanish Edition) - Kindle ...

## **Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para**

...

Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing eBook: María I. Tapia: Amazon.es ...

## **Suplementos de Vitaminas y Minerales: Ciencia O Marketing**

...

Köp Suplementos de Vitaminas y Minerales: Ciencia O Marketing ... y Salud Optima: Recomendaciones Para Evitar La Enfermedad Basadas En La Ciencia, No En ...

## **Amazon.es:Opiniones de clientes: Vitaminas, minerales y ...**

... minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing ... vitaminas y minerales en la salud.

## **Amazon.com.br eBooks Kindle: Vitaminas, minerales y salud**

...

Compre o eBook Vitaminas, minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing (Spanish Edition ...

## **Salud Y Enfermedad**

... enfermedad y practica medica (Spanish Edition) ... y Salud Optima: Recomendaciones Para Evitar La Enfermedad Basadas En La Ciencia, No En El Marketing ...

## **Paginas para descargar libros gratis sin registrarse Salud ...**

... minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing. ... vitaminas, minerales, salud, optima

## **Amazon.com: vitaminas**

... y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el marketing ... minerales y suplementos (Spanish Edition)

## **Ajuste Intestinal**

... minerales y salud óptima: Recomendaciones para evitar la enfermedad basadas en la ciencia, no en el ... Salud que se siente y se ve (Spanish Edition)

## **Las Vitaminas y los Minerales en la Enfermedad Renal**

La vitaminas y los minerales son importantes para la salud ... vitaminas y minerales puede usar en la ... vitaminas y minerales? La enfermedad ...