



Fallon, Sally

Tradiciones culinarias

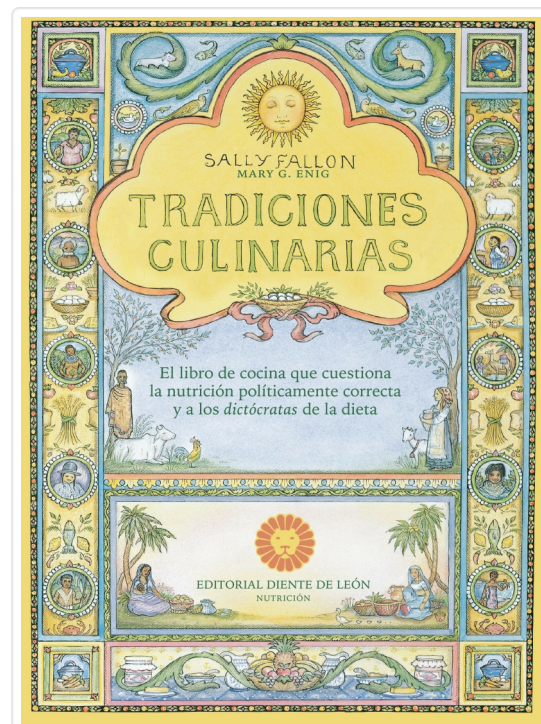
El libro de cocina que cuestiona la nutrición políticamente correcta y a los dictócratas de la dieta

Una profunda investigación y excelente reflexión sobre los alimentos tradicionales y su importancia en la dieta para mantener la salud y prevenir la enfermedad.

Aseveraciones sorprendentes como: las grasas animales y el colesterol no son nuestros enemigos, sino factores vitales en la dieta, necesarios para el crecimiento normal y el correcto funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. Disipa los mitos de moda sobre la dieta bajo en grasas y nos plantea una dieta incluyente, que es tanto nutritiva como deliciosa.

Nos explica por qué necesitamos grasas animales, por qué la mantequilla es un alimento saludable, por qué las dietas altas en colesterol promueven la salud, por qué las grasas saturadas protegen el corazón, por qué los cereales y las legumbres necesitan una preparación especial para proporcionar beneficios óptimos, sobre alimentos y bebidas ricas en enzimas que pueden proporcionar mayor energía y vitalidad y por qué el alto contenido de fibra y las dietas bajas en grasas pueden causar deficiencias de vitaminas y minerales.

También nos habla de los problemas con los productos hechos con soya, los pros y contras del consumo de leche y las dietas apropiadas para bebés y niños.



Editorial	Diente de León
Colección	Nutrición
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	800
Tamaño	240x170x40 mm.
Peso	1308
Idioma	Español
Tema	Gastronomía
EAN	9788494622441
PVP	45,00 €
PVP sin IVA	43,27 €

