

## LOS SUPERALIMENTOS



**PÉREZ JIMÉNEZ, JARA**

### SINOPSIS

En los últimos tiempos se ha generalizado el concepto de superalimento, que suele usarse para hablar de alimentos exóticos, aparentemente con contenidos muy elevados en compuestos beneficiosos, y cuyo consumo aislado serviría para prevenir —e incluso curar— ciertas enfermedades. Se trata en realidad de un campo en el que circulan múltiples mitos o medias verdades, sobre todo si se tiene en cuenta que el concepto de superalimento no ha sido definido. Este libro muestra cómo se desarrollan las investigaciones en nutrición a fin de determinar si un alimento es o no beneficioso para la salud, aportando ejemplos de superalimentos y respuestas a algunas preguntas: ¿son tan beneficiosos como se dice? ¿Pueden ser sustituidos por alimentos más comunes? ¿Su consumo puede tener algún efecto adverso? ¿Cómo podemos garantizar un consumo adecuado de los alimentos beneficiosos para la salud? Por último, aporta algunas recomendaciones prácticas para identificar informaciones falsas sobre los superalimentos y poder separar la evidencia científica de la especulación....



Editorial	CATARATA
Materia	Divulgación científica
Colección	Qué Sabemos de
EAN	9788413523477
Status	Disponible
Encuadernación	Bolsillo tapa blanda
Páginas	144
Tamaño	2100x1400x0 mm.
Peso	210
Precio (Imp. inc.)	12,00€

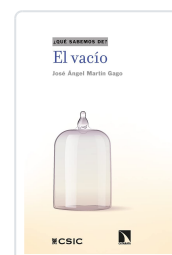
### Títulos relacionados



**CEREBRO Y EJERCICIO**  
TREJO, JOSÉ LUIS / SANFELIU, CORAL



**NUEVOS USOS PARA VIEJOS MEDICAMENTOS**  
CAMPILLO MARTÍN, NURIA E. / FERNÁNDEZ ALONSO, MARÍA DEL CARMEN / JIMÉNEZ SARMIE



**EL VACÍO**  
MARTÍN GAGO, JOSÉ ÁNGEL