

## LOS SUPERALIMENTOS



**PÉREZ JIMÉNEZ, JARA**

### SYNOPSIS

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....



<b>Editorial</b>	CATARATA
<b>Subject</b>	Divulgación científica
<b>Collection</b>	Qué Sabemos de
<b>EAN</b>	9788413523477
<b>Status</b>	Disponible
<b>Binding</b>	Bolsillo tapa blanda
<b>Pages</b>	144
<b>Size</b>	2100x1400x0 mm.
<b>Weight</b>	210
<b>Price (Tax inc.)</b>	12,00€

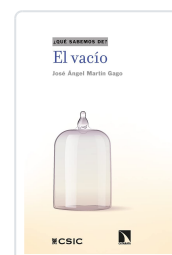
### Related Titles



**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