

LIBROS

Los nuevos mandamientos de la nutrición

NUNCA MÁS PENSARÁS QUE LO DELICIOSO NO ES SANO. TAMPOCO HARÁS COMPRAS A LO LOCO. Y COMERÁS SOLO AQUELLO QUE TE SIENTE BIEN, POR DENTRO Y POR FUERA. SON LOS NUEVOS MANDAMIENTOS.

Por PILAR MANZANARES

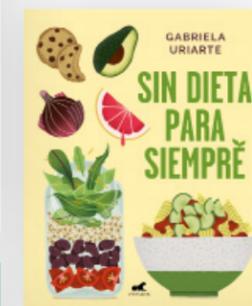


CÚRCUMA MÁGICA

Fern Green
Ed. Lunwerg (12 €)

Estamos empeñadas en comer bien. Queremos cuidar de nuestro cuerpo, pero a veces nos aburrirnos del recetario sano que conocemos y estamos a punto de tirar la toalla. Por eso te proponemos pensar en amarillo y beneficiarte del sabor y las propiedades de la cúrcuma, una especia usada en la medicina ayurvédica y de lo más interesante, a la cual se atribuyen propiedades antiinflamatorias y antibacterianas.

Tras esta lectura somos fans de la deliciosa leche de cúrcuma con canela, que además tiene propiedades calmantes, y el puré dorado de lentejas, que contribuye a reducir el colesterol.

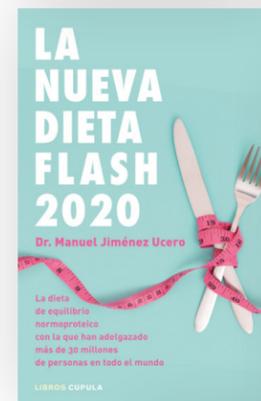


SIN DIETA PARA SIEMPRE

Gabriela Uriarte
Ed. Vergara (18 €)

Más de 30 recetas y menús semanales que nos ayudarán a organizarnos mejor en la cocina. Ese es el extra que nos trae el primer libro de Gabriela Uriarte, una de las dietistas-nutricionistas más seguidas en Instagram. Una guía completísima que además nos enseñará a leer etiquetas alimentarias y a distinguir entre un buen procesado y un ultraprocesado.

Fenomenales las pautas para hacer una buena compra y beneficiarnos no solo de productos sino de artilugios de cocina como los peladores de tallarines vegetales. Una delicia supersaludable: sustituye la pasta tradicional por unos nidos de calabacín.

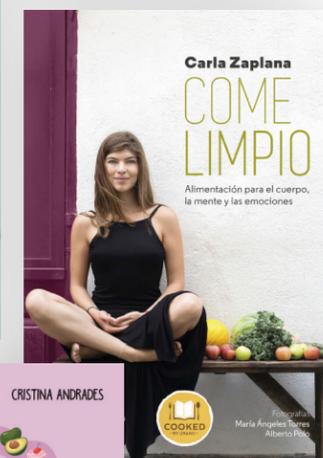


LA NUEVA DIETA FLASH 2020

Dr. Manuel Jiménez Utero
Libros Cúpula (17 €)

Esta actualización del método de adelgazamiento con más éxito es acorde a las nuevas pautas y recomendaciones nutricionales. Hablamos de las dietas de aporte proteico normalizado, con reducción de carbohidratos y grasas, y compensación de vitaminas, minerales y líquidos. Adelgazar, reeducar tu alimentación y reinstaurar el equilibrio nutricional debe hacerse de la mano de un experto, y el doctor Jiménez Utero lo es. Aporta a tu organismo únicamente las proteínas necesarias con este régimen eficaz y seguro y huye de las dietas de moda con efecto rebote. Para que seguir la dieta sea más fácil, el doctor nos propone preparar una *mise en place* semanal. Los táperes pueden ayudarnos a no abandonar.

El libro incluye recetas. Nos han encantando los crujientes de verduras, que podrían ser unos snacks estupendos, el carpaccio de tomate con tofu y las originales minihamburguesas de berenjena.



COME LIMPIO

Carla Zaplana
Ed. Cooked by Urano (25 €)

La conocida nutricionista y coach de salud nos invita a embarcarnos en un proceso para suprimir paulatinamente las sustancias que cargan el organismo. Dejar los alimentos de origen animal para decantarnos por los vegetarianos es uno de sus consejos para depurar nuestro cuerpo y recuperar la vitalidad perdida. Además, optaremos por los alimentos menos procesados y mantendremos una alimentación consciente. ¿Cómo? Siguiendo las pautas que Carla implementa en este libro.

Comer limpio no es un detox ni una dieta, es una forma de alimentarse a largo plazo. El proceso, mejor hacerlo gradual. Así experimentarás cambios positivos que te animarán a seguir.



PSICONUTRICIÓN

Griselda Herrero y Cristina Andrades
Ed. Arcopress (19 €)

Expertas en coaching nutricional y psicología, las autoras de este interesantísimo libro abordan ciertos problemas, como la ansiedad por la comida. Creer que necesitamos dulces cuando estamos tristes tiene que ver con la educación que hayamos dado a nuestro cerebro, pero podemos cambiarlo. Si te atreves a dar el paso, aprenderás a mantener una relación más saludable con tu alimentación. Y perderás esos kilos de los malos hábitos.

Ojo, si el hambre aparece de pronto, si a pesar de comer lo suficiente no se calma o si necesitamos un alimento específico, tu hambre no es fisiológica.