

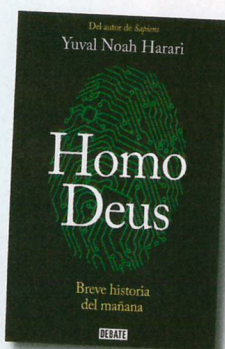
Actualidad editorial

HOMO DEUS

Yuval Noah Harari.
Ed. Debate. 496 páginas.

Tras el éxito de «Sapiens. De animales a dioses», Yuval Noah Harari vuelve su mirada al futuro para ver hacia dónde nos dirigimos: la guerra es algo obsoleto. Es más probable quitarse la vida que morir en un conflicto bélico. La hambruna está desapareciendo. Es más habitual sufrir obesidad que pasar hambre. La muerte es solo un problema técnico. Adiós igualdad. Hola inmortalidad. ¿Qué nos depara el futuro?

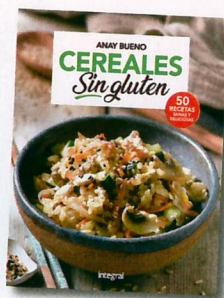
Homo Deus explora los proyectos, los sueños y las pesadillas que irán moldeando el siglo XXI -desde superar la muerte hasta la creación de la inteligencia artificial: Cuando tu Smartphone te conozca mejor de lo que te conoces a ti mismo, ¿seguirás escogiendo tu trabajo, a tu pareja y a tu presidente? ¿Y cuando la inteligencia artificial nos desmarque del mercado laboral?



CEREALES SIN GLUTEN

Anay Bueno
Ed. RBA. 160 páginas, color

Para aprender a cocinar platos vegetarianos basados en cereales ecológicos, nutritivos y sin gluten. Un libro que añade variedad y sabores a tu dieta para conseguir el equilibrio perfecto entre salud y placer. La intolerancia al gluten y la celiaquía no son un problema para alimentarse de manera variada y completa: de la mano de Anay Bueno descubrirás los cereales sin gluten: arroz, maíz, quinoa, mijo, amaranto, trigo sarraceno y teff, y aprenderás a cocinarlos basados en estos cereales sabrosos, nutritivos y sin gluten. Éxito garantizado en la elaboración de panes, panecillos, bizcochos, tartas, pastas y otras exquisiteces. Y para los no celíacos, es un buen camino para evitar los desaconsejables trigos industriales. Vivir sin gluten es una decisión opinable, en cambio, vivir sin azúcar ni lácteos se convierte en una imperiosa necesidad...



COME CON CONCIENCIA

Gary L. Francione, Anna Charlton
Exempla Press. 128 páginas

Tenemos una nueva revista sobre vida y cocina vegana, y este libro nos ofrece los porqués. Pone sobre la mesa la cuestión del consumo de animales, a través de una inteligente sucesión de preguntas y respuestas sobre las dudas y «peros» más comunes. Todos decimos que nos importan los animales y que consideramos que tienen algún valor moral. Todos afirmamos estar de acuerdo en que está mal infligir sufrimiento y causar muerte innecesaria a los animales, y—sin importar cualquier desacuerdo que pudiéramos tener con respecto a cuándo el uso de animales es necesario—todos estamos de acuerdo en que el placer humano, el entretenimiento o la conveniencia no pueden justificar el sufrimiento y la muerte de animales. ¿Podemos justificar la matanza de miles de millones de animales cada año para producir alimentos?



COCINA VEGANA GOURMET

Danza de Fogones
Ed. Oberón. 250 páginas, color

Este libro pretende demostrar que preparar platos veganos deliciosos, saludables y con un toque gourmet es posible y muy fácil. Y también que la cocina vegana es para todo el mundo: veganos, vegetarianos, intolerantes, alérgicos o simplemente para aquellos que por otros motivos, como la salud, quieren incorporar más platos de origen vegetal a su alimentación. Comer vegano no tiene por qué ser aburrido y no tenemos que renunciar a nuestros platos preferidos, ni a su sabor. Se puede hacer una versión 100% vegetal de cualquier receta que nos guste, conseguir una alimentación equilibrada y saludable para cualquier edad y preparar tanto platos para el día a día como para ocasiones especiales, dándoles además un aspecto refinado y exclusivo con la presentación o con algunos ingredientes.



CEREBRO DE PAN

Dr. David Perlmutter, Kristin Loberg
Ed. Debolsillo. 192 páginas.

Si quieres estimular la fuerza de tu cerebro, conservar la memoria, levantar el ánimo y aumentar tu energía, este libro te ayudará a conseguirlo. ¿Sabías que el gluten, el azúcar y los carbohidratos pueden perjudicar tu cerebro? Incluso los más saludables, como los cereales integrales, pueden causar trastornos por déficit de atención, ansiedad, dolor de cabeza crónico y depresión, entre otras dolencias. Un famoso neurólogo norteamericano, David Perlmutter divulga un tema que estaba enterrado en la literatura médica. En el libro enseña a proteger y a mejorar el funcionamiento de este órgano tan frágil y a estimular el crecimiento de nuevas neuronas a cualquier edad, cambiando la alimentación (lo hace a partir de la nutrición convencional en EEUU).



CÓMO VIVIR UNA ENFERMEDAD INCURABLE

Carolina Torres Fernández
Ed. Urano. 284 páginas

Una obra inspiradora que nace de una historia real de superación personal. Incluye un plan de trabajo a partir del método Flowing Health para favorecer el bienestar. Es una combinación de obra motivacional, manual práctico y libro de espiritualidad. Carolina Torres era una mujer activa, deportista y llena de proyectos de futuro cuando le diagnosticaron una enfermedad incurable: Hipertensión Arterial Pulmonar en fase avanzada. En lugar de instalarse en la desesperación, asumió la enfermedad con todo lo que conlleva sin renunciar a vivir con plenitud, como una persona libre, completa y dispuesta a trabajar para desplegar sus posibilidades. Hoy comparte los frutos de su decisión vital en un manual positivo y transformador para todas las personas que sufren dolencias crónicas o degenerativas.

