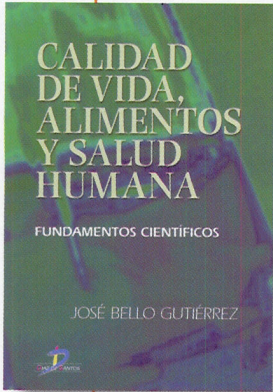


EN LA RED / LECTURAS

Calidad de vida, alimentos y salud humana. Fundamentos científicos, José Bello Gutiérrez, Díaz de Santos Ediciones

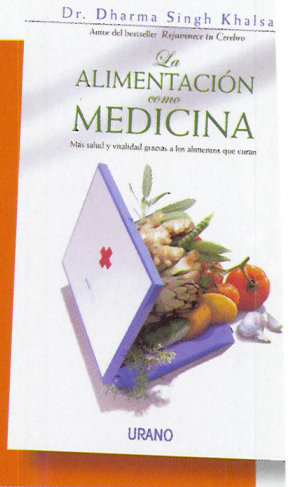


Elaborado con un propósito divulgativo y didáctico, el autor compone una visión clarificadora de los conocimientos existentes sobre las posibles relaciones entre los alimentos que consumimos y nuestro estado de salud. Un completo análisis de sus propiedades desde diversos puntos de vista: la oferta alimenticia actual, los beneficios de determinados productos y los efectos nocivos de otros, la descripción de los alimentos calificados como saludables o las principales materias alimenticias con derivaciones protectoras de la salud.

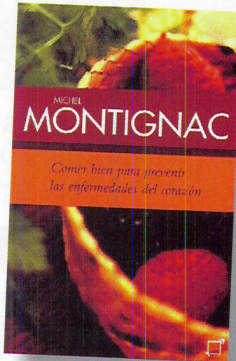
completo análisis de sus propiedades desde diversos puntos de vista: la oferta alimenticia actual, los beneficios de determinados productos y los efectos nocivos de otros, la descripción de los alimentos calificados como saludables o las principales materias alimenticias con derivaciones protectoras de la salud.

La alimentación como medicina, Dharma Singh Khalsa, Editorial Urano

Fiel al dicho de "Somos lo que comemos" esta obra sitúa el futuro de la salud en el mismo lugar donde siempre ha estado: en los componentes químicos de frutas y verduras. En ellas, asegura el autor, encontramos la solución para prevenir y ayudar en el tratamiento de enfermedades como el cáncer, diabetes, Alzheimer o artritis. De una forma fácil, el especialista explica cómo lo que incorporamos en nuestro cuerpo puede acelerar o desacelerar los cambios físicos, mentales y emocionales que acompañan al envejecimiento y pueden agravar nuestra vulnerabilidad a contraer enfermedades.



Comer bien para prevenir las enfermedades del corazón, Michel Montignac, Editorial Diagonal



A pesar de la mejora constante de la esperanza de vida en los países occidentales, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de mortalidad. La totalidad de los estudios científicos demuestran que la alimentación incorrecta no es sólo el factor de riesgo más importante sino, sobre todo, el más fácil de corregir y prevenir. Montignac en este libro nos invita a descubrir el potencial de cada tipo de alimento y elegir de manera correcta y preventiva. Así mismo arremete contra las falsas creencias relacionadas con el queso, el foie-gras, los huevos, el vino y el chocolate negro.

www.fundaciondelcorazon.com

Página web de la Fundación Española del Corazón (FEC), organización de carácter nacional con más de 2.000 médicos especialistas en Cardiología entre sus miembros. Con la prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la educación sanitaria de la población como principal objetivo, el portal es un completo compendio para luchar por una mejora de la calidad de vida a través de la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares. Merece la pena darse una vuelta por ella.

Que los alimentos sean tu medicina, Felipe Hernández Ramos, RBA Integral

Una interesante descripción de las razones por las que debemos cuidar la alimentación y suministrar un aporte adicional de nutrientes esenciales, además de desenmascarar algunos de los engaños dietéticos mejor camuflados de nuestro tiempo. Centrado en el sistema de trabajo de expertos nutricionistas y profesionales de la salud, se recomiendan dietas compatibles con cualquier tipo de terapia además de una tabla práctica para fortalecer a través de la alimentación diferentes órganos y el sistema corporal.

www.saludyalimentacion.consumer.es

Una alimentación concreta para cada problema de salud. Completo apartado que Consumer –diario del consumidor– dedica a la estrecha relación existente entre lo que comemos y las enfermedades que podemos padecer. Consejos, recetas y alternativas todas saludables para prevenir y combatir los problemas de salud más comunes. Una completa guía de alimentos aconsejados, permitidos y limitados, un menú para cada patología y un sinfín de informaciones útiles.