

Alimentacion Saludable Fundamentos Que Alimentos

Getting the books **Alimentacion Saludable Fundamentos Que Alimentos** now is not type of challenging means. You could not and no-one else going with ebook gathering or library or borrowing from your friends to entre them. This is an unquestionably easy means to specifically acquire guide by on-line. This online message Alimentacion Saludable Fundamentos Que Alimentos can be one of the options to accompany you when having other time.

It will not waste your time. acknowledge me, the e-book will unquestionably impression you supplementary situation to read. Just invest little become old to retrieve this on-line publication **Alimentacion Saludable Fundamentos Que Alimentos** as well as review them wherever you are now.

Calidad de vida, Alimentos y Salud Humana - José Bello Gutiérrez
2012-01-12

El presente libro ha sido elaborado con el propósito divulgativo a la vez que didáctico, de ofrecer una visión clarificadora del conjunto de conocimientos disponibles acerca de las posibles relaciones detectadas entre los alimentos que se consumen y el estado de salud de las personas. Se inicia con una introducción en la que se desarrolla la evolución de las culturas alimenticias, seguidas de diez capítulos en los que se contemplan las propiedades de los alimentos desde diversos puntos de vista: la oferta alimenticia actual; las consecuencias beneficiosas derivadas del consumo de algunos alimentos; los efectos nocivos de otros; la descripción de los alimentos calificados de saludables; principales materias alimenticias con efectos promotores o protectores de la salud. INDICE: Los alimentos. La oferta alimenticia actual. Uso nutricional y saludable de los alimentos. Principales enfermedades de origen alimentario. Alimentos saludables. Principales materias alimenticias con efectos protectores de la salud. Alimentos promotores de la salud.

Fundamentos de Pediatría tomo I: generalidades y neonatología, 4a Ed. - José Alberto Correa V 2012-01-01

Contiene los conocimientos más relevantes y actualizados alrededor de la

Pediatría como especialidad. Más de novecientas referencias bibliográficas enlazadas con el texto. Presenta las generalidades de la Pediatría y una completa información sobre la Neonatología.

La nueva dieta anti-cáncer - Johannes Coy 2015-05

Combate el cáncer de una forma activa: recetas de cocina para readaptar tu metabolismo y detener el gen del cáncer

(Re)pensando los retos alimentarios desde las ciencias sociales - Marta Llobet 2020-02-27

Este libro constituye un esfuerzo colectivo y académico de reflexión sobre la situación de precarización alimentaria que viven muchas personas en España desde el surgimiento de la crisis económica en el año 2008. Una propuesta que analiza las desigualdades existentes en materia de alimentación, visibiliza las estrategias desarrolladas por los individuos o distintos grupos poblacionales para hacerle frente y aborda las respuestas que se plantean desde la mirada holística de un hecho social total como es la alimentación. Todo ello a partir del diálogo que proponemos entre las diferentes disciplinas de las ciencias sociales.

Dieta Mediterránea - Pío Olmos 2022-12-16

Estamos inundados de titulares sobre la salud y en especial sobre lo que debemos comer. Infinita variedad de dietas aparecen en forma de libros y en titulares. Dieta mediterránea es uno de esos cambios que pasan a

ser muy fácil. Dieta mediterránea ayuda a las personas para detener el hambre o comer más y a gestionar la forma de un cuerpo sano. Hay un montón de cosas que forman parte de la dieta mediterránea y Falafel al horno es uno de ellos. En las páginas siguientes, aprenderá sobre los fundamentos de esta dieta y cómo cambiar algunos alimentos de esta para transformarla en una comida mediterránea saludable. Se sorprenderá de lo fácil que es. Con este libro, tendrá todo lo que necesita no solo para preparar comidas, sino también para comprender los principios detrás de la dieta mediterránea.

Comida chatarra, estado y mercado - Baltazar Caravedo 2017-06-06

En el Perú del siglo XXI, en el que la gastronomía y sus componentes autóctonos son una fuente de orgullo nacional, la desnutrición crónica infantil asciende a 18% y el 19,8% de niños de hasta 16 años sufre de sobrepeso o está en riesgo de obesidad. Como respuesta a estos problemas, en mayo de 2013, el presidente Humala promulgó la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, conocida como la ley contra la "comida chatarra", para promover el desarrollo adecuado de nuestra juventud. Si bien una ley no basta para resolver estos problemas, pocas veces una ley sobre estos temas ha sido tan controvertida y ha generado tantos debates apasionados sobre el rol del Estado en la regulación de la publicidad, el consumo y las decisiones familiares. Ofrecemos un variado menú de reflexiones, desde diversas disciplinas, no solo sobre la referida ley sino también con enfoques más amplios sobre la salud y la alimentación en el Perú. Cynthia A. Sanborn Vicerrectora de Investigación y profesora del Departamento Académico de Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad del Pacífico, Perú. También es presidenta del Consejo Directivo del Consorcio de Investigación Económica y Social (CIES), y miembro del Consejo Consultivo para América del Sur del Centro David Rockefeller para Estudios Latinoamericanos de la Harvard University. Tiene un Ph. D. en Gobierno por la Harvard University. María Matilde Schwalb Profesora del Departamento de Administración de la Universidad del Pacífico. Fundadora de la Sociedad Peruana de Marketing y consultora especializada en temas de marketing y

responsabilidad social empresarial. Ha sido Vicerrectora y Decana de la Facultad de Administración y Contabilidad de la Universidad del Pacífico. Ha sido miembro de comisiones y comités de protección del consumidor, de supervisión de la publicidad y de ética y regulación publicitaria en el Perú. Doctora en Economía y Dirección de Empresas por la Universidad de Deusto (España).

MANUAL DE ALIMENTACIÓN. PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA - CALVO BRUZOS Socorro Coral 2016-04-11

El texto que presentamos tiene como objetivo responder a las inquietudes actuales de la población española en materia de alimentación, nutrición y salud. Para ello se han seleccionado temas que, de forma secuenciada, abordan conocimientos básicos pero esenciales de alimentación, nutrición, promoción de la salud, educación nutricional, planificación de dietas, seguridad alimentaria, estilos de vida, etc., así como el conocimiento de la importancia de la dieta en las diferentes patologías dominantes. Dadas las características del texto y la población diana seleccionada, el desarrollo de los temas se ha tratado con sencillez pero sin superficialidad, primando la actualidad y los retos que se le plantearán a la salud pública en el futuro. Esperamos que este libro sea útil y cumpla los objetivos planteados, tanto para quienes sigan cursos básicos de nutrición como para la población en general y que tenga la capacidad de motivar a los lectores hacia conocimientos más profundos.

Sociología de la alimentación, alimentación en sociedad: fundamentos para el estudio de un hecho social total - VICTOR MANUEL; PEREZ-FLORES MUNOZ-SANCHEZ (ANTONI.) 2022-01-28

Alimentación saludable para niños geniales - Griselda Herrero Martin 2018-03-27

Alimentación saludable para niños geniales nos demuestra que instaurar en los niños unos hábitos saludables, basados en una alimentación variada y equilibrada, junto con actividad física y un sueño reparador, aumenta su rendimiento intelectual y fomenta el desarrollo de sus talentos. Un libro completo, ameno y lleno de recursos que constituye una herramienta imprescindible para padres y educadores.

Alimentación saludable - Gloria Cabezuelo 2020-03-23

En los últimos años ha habido un boom mediático sobre la alimentación, con noticias diarias, y numerosos artículos y libros sobre diferentes tipos de alimentación y dietas: dietas milagro, dieta disociada o separada, naturista, flash, macrobiótica Zen, con suplementos alimentarios, vegana, depurativa, de super-alimentos, de adelgazamiento... y hasta dietas cojas. Pero al divulgar se ha producido un fenómeno, no solo de información sesgada o defectuosa sino simplemente errónea. Muchos de estos libros y artículos no están escritos por médicos ni por expertos en nutrición. No son científicos, no están apoyados por las evidencias actuales contrastadas y pueden originar confusión en los lectores. Originan falsos mitos, falsas verdades, difíciles de combatir. Entre toda esta vorágine, un verdadero tsunami informativo, muchos lectores perplejos se preguntan: ¿no habrá algún manual, algún libro sencillo escrito por profesionales, que ofrezca los fundamentos científicos actuales sobre alimentación y dietas, y distinga lo contrastado de las fakes y de las ocurrencias? Este ha sido el propósito de los autores de este libro, doctores en Medicina y con una amplia experiencia en alimentación.

Dieta Mediterránea con Libro de Cocina - Maybelle Campbell 2020-06-25

¿Pare! ¿Está cansado de las dietas habituales que le hacen perder peso, pero recupera el doble de peso que cuando deja la dieta? ¿Busca un plan de dieta que le permita mantener un estilo de vida saludable y ligero? Si la respuesta es sí, sigue leyendo. ¡Siempre es la misma historia! El verano está llegando, te miras en el espejo. Te dices a ti misma. Es hora de ponerse a dieta. Entonces, compras tu primer libro sobre la dieta del momento. Y después de muchos sacrificios, puedes perder unos cuantos kilos. Después del verano, has ganado el doble de peso del que perdiste antes del verano. Así que el año que viene, el esfuerzo que tendrán que hacer para prepararse para la nueva temporada será el doble. Esto se debe a que nuestro metabolismo está sufriendo enormes cambios debido a un estilo de vida irregular. Probablemente has oído hablar de la Dieta Mediterránea y ha tenido éxito para miles de personas en el pasado. ¡La Dieta Mediterránea es un

estilo de vida! Las personas que siguen la Dieta Mediterránea tienen una mayor esperanza de vida y tasas más bajas de enfermedades crónicas que otros adultos. De hecho, las Guías Alimentarias para los americanos indican la Dieta Mediterránea como un ejemplo de un plan de alimentación saludable. Este libro te ayuda a pasar de una mentalidad "dietética" a una mentalidad de "estilo de vida" para cuidar tu salud de la mejor manera posible. Tendrá la oportunidad de adoptar un nuevo estilo de vida que le ayudará a perder peso, mantener su peso ideal, dormir mejor, tener más energía, mejorar su memoria y comer alimentos deliciosos. Lo que descubrirá con la dieta mediterránea y este libro: Los fundamentos de la Dieta Mediterránea/estilo de vida. Los beneficios médicos de la Dieta Mediterránea. Cómo alguien puede permitirse entrar en la Dieta Mediterránea. Ideas de platos fáciles para el desayuno, el almuerzo y la cena. Deliciosas y fáciles de seguir recetas mediterráneas que pueden encajar fácilmente en su agenda diaria/semanal para un estilo de vida saludable y para ahorrar su dinero. Por ejemplo: risotto de granada la única receta real y original de cuscús de pescado a la manera trapanesa pasta c'anciovi alla palermitana la caponata los cannoli sicilianos y mucho más! ¿Qué estás esperando? ¡Hoy ya es mañana! ¡Desplácese hasta la parte superior de la página y seleccione el botón "Comprar ya" para comenzar hoy!

Calidad de vida, Alimentos y Salud Humana - José Bello Gutiérrez
2012-01-12

El presente libro ha sido elaborado con el propósito divulgativo a la vez que didáctico, de ofrecer una visión clarificadora del conjunto de conocimientos disponibles acerca de las posibles relaciones detectadas entre los alimentos que se consumen y el estado de salud de las personas. Se inicia con una introducción en la que se desarrolla la evolución de las culturas alimenticias, seguidas de diez capítulos en los que se contemplan las propiedades de los alimentos desde diversos puntos de vista: la oferta alimenticia actual; las consecuencias beneficiosas derivadas del consumo de algunos alimentos; los efectos nocivos de otros; la descripción de los alimentos calificados de saludables; principales materias alimenticias con efectos promotores o

protectores de la salud. INDICE: Los alimentos. La oferta alimenticia actual. Uso nutricional y saludable de los alimentos. Principales enfermedades de origen alimentario. Alimentos saludables. Principales materias alimenticias con efectos protectores de la salud. Alimentos promotores de la salud.

La comida saludable - Rafael Ansón 2018-11-20

Con el rigor médico en la búsqueda de la salud a través de la alimentación nace este libro, de la mano de los mejores especialistas médicos del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid y de los más reconocidos chefs españoles, para explicar cómo disfrutar de la comida y cuidar la salud a través de la misma. No se trata de un libro más en el que se cuentan las virtudes de los alimentos sino de combinar la excelencia en el conocimiento de las enfermedades más habituales con saber lo que podemos hacer para prevenirla o tratarla mediante la comida.

Recetas Para Activar el Metabolismo y Para Bajar de Peso sin

Hacer Dieta - Mario Fortunato 2014-08-14

En este libro encontrará una serie de recetas que le ayudarán a activar su metabolismo al tiempo que baja de peso con una dieta saludable y sin hacer dieta. Obtenga YA su copia a Precio Especial de Lanzamiento por Tiempo Limitado Las dietas bajas en calorías vuelven lento su metabolismo y no son la mejor solución para una alimentación sostenible para mantener un cuerpo delgado. Al incluir estas recetas de cocina en sus menús diarios usted le estará proporcionando a su cuerpo importante proteína para construir masa muscular que a su vez tendrá un efecto térmico que contribuirá a la quema efectiva de más calorías mientras se alimenta bien. Con este práctico libro de recetas de cocina para activar el metabolismo también encontrará información detallada sobre los efectos que tiene una dieta con alto contenido de proteína sobre este, así como las comidas que debe incluir en su alimentación. Esta colección de deliciosas recetas tiene un alto contenido de proteína que van desde recetas para el desayuno, recetas para el almuerzo y recetas para la cena. Descubrirá también la importancia de disfrutar los alimentos con combinaciones sencillas de ingredientes que le darán a su dieta un nuevo

significado. Adelgazar no siempre se trata de seguir la última dieta de moda y eso es precisamente lo que este libro le demostrará con sencillas y sabrosas recetas de cocina que estoy seguro disfrutará con excelentes resultados. Escribí este libro para darle amigo lector una nueva alternativa en libros de cocina con ingredientes fáciles de conseguir y con recetas fáciles de preparar para que no solo logre bajar de peso sino para que disfrute de una alimentación saludable y de buen sabor. En esta selección variada de platillos podrá escoger entre diferentes combinaciones de ingredientes y sabores para que su alimentación sea divertida y nutritiva al tiempo que logra activar su metabolismo y pierde peso sin contar calorías. Espero amigo lector que disfrute de todas estas recetas y que entren a formar parte de su alimentación a partir de ahora. De antemano quiero darle las gracias por considerar este libro y mi más sincero deseo es que sean de todo su agrado estas combinaciones de alimentos que he puesto a su consideración con mucho cariño. Al final de este práctico libro de cocina encontrará una sección con los mejores tips y consejos para estimular su tasa metabólica basada en estudios y fundamentos que han demostrado que seguirlos puede en realidad activar su metabolismo. Es el momento de actuar y de pulsar el botón de compra para tener acceso a las recetas que le ayudarán a perder peso sin pasar hambre.

La dieta del genotipo - Catherine Whitney 2014-10-01

En este libro encontrarás instrucciones para averiguar tu tipo genético, y un plan personalizado que te permitirá mejorar notablemente tu salud, vivir más años y sentirte mejor que nunca. El doctor Peter J. D'Adamo, autor del best-seller internacional Los grupos sanguíneos y La alimentación, nos presenta ahora una novedosa dieta basada en el código genético personal, que sintetiza los resultados de más de una década de investigaciones. Nuestra herencia genética es algo que no podemos modificar. Lo que sí podemos, sostiene el doctor D'Adamo, es potenciar al máximo nuestros genes favorables y minimizar la influencia de los negativos. El autor identifica seis tipos genéticos únicos: Cazador, Recolector, Maestro, Explorador, Guerrero y Nómada, y ofrece programas específicos para perder peso, disfrutar de una buena salud y

prevenir enfermedades.

Comida Real: Una Guía de Alimentación Saludable Para Comenzar a Cambiar Tu Vida: 21 Recetas Saludables: Desayunos, Almuerzos Y Cena - Katey Lyon 2019-03-24

Comida Real: Una Guía De Alimentación Saludable Para Comenzar A Cambiar Tu Vida. 21 Recetas Saludables: Desayunos, Almuerzos y Cenas Existe mucha desinformación sobre lo que se debe o no se debe comer. Para agravar el problema, nuestra sociedad está plagada de alimentos excesivamente procesados, niveles excesivos de estrés y dietas de moda que a menudo hacen más daño que bien. La mayoría de las personas no tienen idea de cómo nutrirse adecuadamente para mejorar su salud, por lo que no saben dónde comenzar a buscar información confiable y correcta. La nutrición es la esencia de cómo nuestro cuerpo utiliza la comida. El cuerpo humano se forma y mantiene por los alimentos que comemos. Requiere alrededor de 50 nutrientes esenciales para funcionar de manera óptima. Mi objetivo principal con este libro es ayudar a los lectores explicando de manera muy sencilla los fundamentos básicos sobre alimentación. Su intención no es dar consejos para sanar enfermedades o alcanzar su peso ideal, ofrecer explicaciones científicas y profundas, entre otros. Esa información debe ser buscada a través de un profesional en la materia. Este libro está dirigido a personas adultas que deseen adquirir conocimientos básicos sobre alimentación en un lenguaje claro y sencillo y deseen mejorar su calidad de vida. Es importante comprender que tanto los niños como las personas mayores requieren diferentes tipos de alimentación. Si usted es un especialista en nutrición, este libro no es para usted. A continuación, usted recibirá información sobre: - El proceso digestivo - Qué son los alimentos reales - Los 6 grupos de nutrientes esenciales - La pirámide alimenticia actualizada - Colores de las frutas y verduras - Componentes de una dieta balanceada - Cómo leer las etiquetas en los alimentos - 21 Recetas Saludables para que pueda comenzar su jornada - Regalo: Descargue gratis: 7 Super Alimentos. Mejore su Salud De Manera Natural con 7 Recetas Incluidas. Mi intención principal es ayudarlo a tomar conciencia de cómo una alimentación adecuada puede tener beneficios para su salud, mejorar su

energía y permitirle vivir con una mejor calidad de vida.

Alimentación vegana - Ruediger Dahlke 2015-11-01

Una opción pacífica para tu salud y la del planeta La alimentación vegana, exenta de cualquier producto de origen animal, es un camino que toman cada vez más personas motivadas por razones éticas y de salud. Numerosos estudios coinciden en que la carne y los productos lácteos se encuentran en el origen de enfermedades como la diabetes, las enfermedades autoinmunes, las cardiovasculares o el cáncer. Según Ruediger Dahlke, estas dolencias son inseparables de los métodos de cría masiva de los animales que ingerimos y del sufrimiento que experimentan al ser sacrificados. Afortunadamente, existe una vía más pacífica: una alimentación basada en valiosos carbohidratos así como en proteína vegetal de primera calidad.

Alimentación complementaria, Bases para la introducción de nuevos alimentos al lactante - Arturo Perea 2019-12-23

La alimentación complementaria se define como aquellos alimentos, sólidos o líquidos, distintos a la leche y que se introducen cuando ésta ya no es capaz de cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes. Es necesaria tanto por razones nutricionales como de desarrollo. Probablemente no exista ningún otro momento en la vida en el que la alimentación tenga tanta importancia como en los primeros 1000 días, desde el momento de la concepción hasta cumplir los 2 años de edad. Es un momento de plasticidad del genotipo del individuo, en el que la influencia ambiental a través de la nutrición puede dejar una impronta que modifique la expresión de los genes y establezca cambios genéticos que incidan en su futuro. Esa etapa sería así una "ventana de oportunidad". Una nutrición adecuada es clave no solo para el crecimiento, sino también para alcanzar un desarrollo intelectual e inmune óptimos y un buen estado de salud en edades posteriores. El objetivo principal de la nutrición del niño no es solo conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, sino también prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta como obesidad, diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, etc. El objetivo de este manual es dirigir el conocimiento actual sobre alimentación

complementaria, para una mejor prescripción y una práctica más profesionalizada por parte del equipo de salud. Índice de capítulos (extracto) Capítulo 1. GENERALIDADES SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Arturo Perea Martínez, Gloria Elena López Navarrete Capítulo 2. PROGRAMACIÓN FETAL Y SU POTENCIAL INFLUENCIA EN LOS PATRONES DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Arturo Perea Martínez, Lilia Mayrel Santiago Lagunes, Gloria Elena López Navarrete Capítulo 3. FISIOLÓGIA DEL HAMBRE Y LA SACIEDAD. EXPRESIONES CLÍNICAS Y ESCALAS DE EVALUACIÓN Lilia Mayrel Santiago Lagunes Capítulo 4. MADURACIÓN DE LOS SISTEMAS, INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS, DESARROLLO DEL GUSTO Y LAS PREFERENCIAS ALIMENTARIAS María Fernanda González Medina Capítulo 5. ALCANCES DEL DESARROLLO ESTRUCTURAL Y FUNCIONAL DEL LACTANTE COMO BASE DE UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CIENTÍFICAMENTE PRESCRITA Lorena Domínguez Pineda, Karely Noemy Torres Duarte Capítulo 6. IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS PARA UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EXITOSA Vanessa Hernández Rosiles Capítulo 7. LA CRIANZA PERCEPTIVA Y SU IMPORTANCIA EN EL CONTEXTO DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Diana Circe Solís Aguilar, Ana Lidia González Valadez, Ariadna Guadalupe Lara Campos, Arturo Perea Martínez Capítulo 8. MACRONUTRIENTES Y AGUA Joyce Jocelyn Velázquez Mendieta, Daniella Bautista Pardo Capítulo 9. COMPONENTES DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA QUE ESTABLECEN EL FUTURO Aranza Lilián Perea Caballero, Lilia Mayrel Santiago Lagunes Capítulo 10. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA INTRODUCCIÓN DE LOS COMPONENTES SÓLIDOS Y LÍQUIDOS DE UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA IDEAL Sydney R. Greenawalt Rodríguez, Vanessa Hernández Rosiles, Arturo Perea Martínez Capítulo 11. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA: UN PROCESO QUE VA MÁS ALLÁ DEL CONSUMO DE ALIMENTOS Karely Noemy Torres Duarte, Lorena Domínguez Pineda Capítulo 12. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA NIÑOS CON DISCAPACIDAD. OPORTUNIDADES PARA MEJORAR EL

NEURODESARROLLO, CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN SISTEMICA Paul T. Ríos Gallardo, Tania Vargas Robledo, Arturo Perea Martínez Capítulo 13. LA IMPORTANCIA DE UN VADEMECUM NUTRICIONAL PARA FACILITAR UNA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA IDEAL Joyce Jocelyn Velázquez Mendieta, Daniella Bautista Pardo, Sydney R. Greenawalt Rodríguez Glosario

Dieta Cetogénica Para Principiantes #2020: Guía Completa Para Tener Un Estilo de Vida Cetogénico Ahora: Pierde Hasta 7 Libras/Semana Con El Programa U - Anastasia Hawkins 2020-05-08

¿Estás listo para tomar tu salud en tus propias manos y comenzar a desarrollar hábitos saludables que mejorarán tu forma de vivir de ahora en adelante? ¿Te preocupa el exceso de grasa y la cantidad de carbohidratos que pones en tu cuerpo pero llevas una vida agitada y ocupada y nunca logras encontrar el tiempo para preparar comidas nutritivas? ¿Estas buscando el modo de entrar en la dieta cetogénica, comprender la ciencia detrás del plan y por qué realmente funciona para muchas personas? ¡Entonces no busques más, este libro está hecho para ti! Iniciar con la dieta cetogénica puede ser abrumador ya que debes conocer tantos recursos y saber elegir entre todos ellos. Entonces, ¿por qué no lo hacen fácil? Nosotros lo hicimos. El libro de cocina integral para principiantes de la dieta cetogénica es su recurso todo en uno para comenzar y seguir la dieta cetogénica. Obtienes exactamente lo que necesitas para vivir el estilo de vida keto que es sorprendentemente simple; planes de comidas, listas de compras, apoyo, y muchas recetas sin complicaciones. Lo completan: las listas de compras, deliciosas recetas para el desayuno, el almuerzo, la cena y las entre comidas, junto con explicaciones accesibles de la ciencia, LA DIETA CETOGENICA PARA PRINCIPIANTES proporcionará a los lectores las herramientas necesarias para decirles de una vez por todas como eliminar esa grasa obstinada y no sufrir de enfermedades crónicas. Entonces, ¿qué puedes encontrar en este libro? Encontrarás una descripción completa de la dieta cetogénica, cómo funciona la cetosis y lo que se considera una buena comida y una mala comida en esta dieta. Una descripción general que explica los fundamentos de la dieta cetogénica y la información

nutricional para ayudarte a dominarla en muy poco tiempo. Una dieta cetogénica completa de 21 días para una rápida pérdida de peso, que incluye recetas de bocadillos que son fáciles y rápidas de preparar; sobretodo para las personas más ocupadas. Varios capítulos que abordan específicamente la correlación entre el estilo de vida keto y el alcohol, colesterol, azúcar en la sangre, triglicéridos y la incorporación de ejercicio. Y mucho más! Se pueden encontrar muchas opciones a través de Internet en estos días con soluciones rápidas para perder peso y solucionar los problemas de salud, pero todas lo llevan por un camino rocoso lleno de decepción y frustración. Este libro te ofrecerá las estrategias e información adecuadas para ayudarte a comprender todo el proceso y alcanzar tu objetivo con éxito. Entonces, si estás listo para comenzar a vivir de manera saludable y comer de manera saludable, este es el libro de la dieta cetogénica que esperabas ya que reúne de manera fácil y deliciosa la mejor forma de alimentación saludable. Comienza a perder peso y adquiere un estilo de vida saludable hoy.

Cómo alimentar a los niños - Pedro Frontera Izquierdo 2013-07-10

Si la alimentación es importante para la salud del adulto, todavía lo es más para la salud del niño y del adolescente, que están en continuo crecimiento físico y maduración funcional. Los padres, los educadores, y el personal sanitario, deben tener conocimientos claros de la manera correcta de alimentar a los niños, motivo en muchas ocasiones de errores y problemas. Los autores, Médicos Pediatras de amplia experiencia en alimentación infantil, han escrito un libro claro ameno y práctico, pero al mismo tiempo científico y riguroso en su contenido. En el libro se exponen los fundamentos de la alimentación sana del niño, los nutrientes y sus necesidades a cada edad. Se explica de manera sencilla y práctica la alimentación adecuada del niño normal a cada edad, desde el recién nacido, lactante, preescolar y escolar, hasta la adolescencia. Se analizan los alimentos que hay que dar a cada edad, por qué y cómo hay que darlos, los menús concretos así como los problemas y errores alimenticios más frecuentes y cómo corregirlos. También se dedican capítulos a la alimentación en situaciones especiales como la gestación, la diabetes del niño y la obesidad infantil, con numerosos menús. El Dr.

Pedro Frontera Izquierdo es Licenciado y Doctor en Medicina por la Universidad de Valencia. Amplió estudios en el Hospital Cantonal de la Universidad de Ginebra. Especialista en Pediatría, es Jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario "La Fe" de Valencia y Profesor Asociado de Pediatría de la Universidad de Valencia. La Dra. Gloria Cabezuelo Huerta es Licenciada y Doctor en Medicina por la Universidad de Valencia. Especialista en Pediatría, es Médico Adjunto de la Sala de Lactantes, en el Hospital Infantil Universitario "La Fe" de Valencia. e-mail: frontera_pvi@gva.es

Dieta Paleo - Jorge Rey 2020-09-03

La dieta Paleo es una de las pocas dietas que es lenta pero segura que ha ganado aceptación alrededor del mundo. Su éxito puede atribuirse a su dieta única apropiada con lo mejor para el consumo. Los fundamentos básicos de esta dieta son encontrados en la Era Paleolítica o más comúnmente conocida como la era de Piedra. La idea detrás de la dieta es que nuestros ancestros, hombre de las cavernas, son uno de los seres humanos que están en buena condición física. El poder de la Dieta Cetogénica está en eliminar la ingesta de casi todos los carbohidratos. En este manual instructivo, puedes descubrir cuáles comidas contienen la mayor cantidad de proteínas y grasas saludables - y cuáles tienen menos carbohidratos. Por ejemplo, puedes disfrutar de carnes, nueces, pescados, vegetales verdes y verduras bajas en carbohidratos, como cebollas y tomates! Cuando sigues el estilo de vida paleo, te basas en comer alimentos que suman a tu salud y en eliminar los que restan. El objetivo de este libro consiste en regresar a un modo de alimentación más similar al de los primeros humanos. El razonamiento de la dieta es que el cuerpo humano no es compatible con la alimentación moderna que surgió a partir de la aparición de la agricultura. El secreto detrás de la habilidad del hombre de las cavernas es la fuente de nutrientes y energía. Durante esos tiempos ancestrales, la dieta del hombre de las cavernas que consiste primordialmente en todos los alimentos naturales. Estos alimentos no han sido proce

Texto y atlas de nutrición (6a ed.) -

Método Sibarita para una Alimentación Más Saludable - Sebastián Marcelo Antonio 2020-07-09

Llegó el tiempo de la Alimentación Sibarita!! Es el momento de disfrutar de una Alimentación Más Saludable!! Llegó el Método para bajar de peso comiendo todo lo que nos gusta!! Tener una Alimentación Saludable y disfrutar ampliamente de nuestras comidas preferidas ahora es posible!! Este libro nos ayudará a lograrlo! Fácilmente podrás ordenar tus hábitos alimenticios para obtener el cuerpo, el peso y la figura que siempre deseaste. Sin prohibiciones, sin sufrimientos, sin recaídas y sin pasar hambre!!

Mi Cuerpo Mi Fortaleza - Douglas Tenorio 2020-05-18

Una vida saludable significa: óptima nutrición, pérdida del exceso de peso, mantenimiento del peso ideal, resistencia a las enfermedades, muy bajo riesgo de cáncer, erradicación de las alergias, piel suave y hermosa, control del estrés, bienestar físico y bienestar emocional. Pues bien, el libro es un compendio de conocimientos para orientar a los lectores hacia la búsqueda y la consecución de esa vida saludable. ¿Qué contiene el libro? Además de los consejos sobre una buena alimentación y cuidados personales, breves fundamentos de bioquímica y fisiología; importancia del agua para la salud, conocimientos detallados sobre alimentos (proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales); consideraciones sobre la actividad física y su beneficio en la salud orgánica y mental; todo sobre higiene de los alimentos e higiene personal y un apartado sobre consejos especiales para el cuidado facial. ¿Qué tiene de diferente a otros libros relacionados con el tema? Una visión y tratamiento distinto a cómo alcanzar una vida saludable, su soporte científico, la claridad en las explicaciones; el abordaje de los beneficios de la nutrición alcalinizante y la correcta combinación de los alimentos; por último, las innumerables y muy precisas indicaciones de salud discriminadas por agua, alimentos, higiene personal y de los alimentos, ejercicios físicos y cuidados faciales especiales. ¿Y cuál es la finalidad? Motivar a las personas a empeñarse y perseverar en el logro de una vida saludable basada en el fortalecimiento de su cuerpo a través de una sana alimentación y de un adecuado estilo de vida. Los resultados son

progresivos, todo va ocurriendo en la medida en que se cumple cada una de las recomendaciones. Es un complejo proceso fisiológico en el que toda la arquitectura corporal se va levantando y reparando paulatinamente conforme se le van suministrando los elementos estructurales y funcionales que realmente requiere para operar con total normalidad, al mismo tiempo que va desechando y erradicando todo aquello que le perjudica. Los cambios y los beneficios serán visibles más temprano que tarde con el cumplimiento de las recomendaciones: fortalecimiento del sistema inmunológico; resistencia a las enfermedades infectocontagiosas; pérdida del exceso de peso, mantenimiento del peso ideal; óptimo funcionamiento de órganos y sistemas; ausencia de las dermatitis y alergias en general; piel suave, sana y hermosa, disminución del riesgo de desarrollar cáncer y erradicación de aquellos que se encuentren en etapa inicial; ausencia de trastornos digestivos; disminución y control del riesgo de enfermedades cardiovasculares; manejo del estrés y finalmente, bienestar físico y mental. Todo en un solo libro.

Alimentación disfrutable - Mario López Fernández 2021-07-25

Proyecto de investigación de la problemática de la obesidad infantil y la incidencia de la misma en el alumnado perteneciente a la etapa de Educación Primaria, sus causas y una propuesta de trabajo para tratar dicha problemática, incluyendo a padres, madres, alumnado y profesorado

Fundamentos de pediatría - Jose Correa 2015-11-01

La cuarta edición de "Fundamentos de Pediatría" que la Corporación para Investigaciones Biológicas pone orgullosamente hoy a su disposición, es el resultado de un arduo trabajo académico y editorial en el que han participado muchas personas, con el fin de reunir los conocimientos más relevantes y actualizados alrededor de la Pediatría como especialidad, para compartirlos con quienes en el ejercicio de su profesión se ocupan de la salud infantil. El referente necesario y posible de este empeño editorial es la concepción integral de la Pediatría en sus aspectos biológico, psicológico y social, que tiene muy clara la incidencia de cada uno de ellos en el proceso salud-enfermedad, entendido en sus

nuevas concepciones como un espectro dinámico y cambiante dentro del cual la vida discurre y acontece. Una innovación de la presente edición tiene que ver con la inclusión de las referencias bibliográficas en el interior de cada uno de los capítulos, lo que le permitirá al lector una manera expedita de profundización sobre un tema determinado de acuerdo con sus intereses o necesidades académicas. Los editores deseamos expresar nuestra gratitud y reconocimiento a todos los autores que han participado en esta edición, dedicando para ello tiempo de su descanso y de su vida familiar. De la misma manera, destacamos el apoyo desinteresado y permanente brindado por la doctora Lina María González Duque directora del Fondo Editorial de la Corporación para Investigaciones Biológicas, durante los meses de trabajo que antecedieron a la aparición de esta cuarta edición.

Más vegetales, menos animales - Julio Basulto 2016-10-13

Más vegetales, menos animales aborda el tema de la alimentación vegetal, desmontando falsas creencias y proporcionando argumentos científicos que la avalan. La adopción de pautas alimentarias que dejan total o parcialmente de lado los productos de origen animal es considerada por la población, en ocasiones, una mera opción ideológica, carente de fundamento científico y hasta pernicioso para la salud. De entre dichas pautas, conocidas como «dietas basadas en plantas» (plant-based diets), destacan el vegetarianismo y el veganismo. Frente a ello, Julio Basulto y Juanjo Cáceres muestran por qué, de acuerdo con el conocimiento científico disponible, el patrón dietético que se relaciona con una mejor calidad de vida y, también, con una mayor esperanza de vida puede sintetizarse en la siguiente máxima: «Más vegetales, menos animales y nada o casi nada de carnes procesadas y alimentos superfluos». Los autores revisan también en esta obra aspectos históricos de la alimentación y de la hominización, desmintiendo que la alimentación basada en vegetales sea una moda reciente, así como las cuestiones ambientales, éticas e incluso económicas que avalan también optar por esta pauta dietética.

Fundamentos de alimentación saludable - Gladys Velasquez de Correa 2006

Dieta Paleolítica Completa Para Principiantes: Alimentos Permitidos Y Beneficiosos, Comida Prohibida, Aprende Los Fundamentos Y La Historia de Este Es - Jessy M. Brown 2019-03-04

¿Sigues buscando la "dieta mágica" que hará que bajes 5 kilos en menos de un día? Si tu respuesta es SÍ, lamento decir que no será tan fácil encontrarlo, pero mientras lo buscas, ¿te gustaría obtener los resultados que deseas a partir de ahora?, Si has dicho "por supuesto", estoy muy contenta con tu respuesta y te respondo diciendo que tengo la solución a tu situación. En esta guía práctica sobre Como aplicar de forma adecuada la Dieta Paleolítica para mejorar tu salud, aprenderás y si lo aplicas obtendrás resultados como estos... **OBTENDRÁS TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE LA DIETA QUE TODOS ESTÁN HABLANDO, "LA DIETA PALEOLÍTICA". APRENDE POR QUE ESTA DIETA, ES UNA DE LAS MEJORES PARA BAJAR DE PESO Y ESTAR SALUDABLE. CONSUME LOS ÚNICOS ALIMENTOS QUE TU CUERPO NECESITA. ¿SABES CUALES SON LOS ALIMENTOS QUE NUNCA DEBES CONSUMIR? MANERAS PRÁCTICAS DE COMO IMPLEMENTAR DE MANERA RÁPIDA Y FÁCIL HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES. SENTIRÁS COMO TODO TU CUERPO INCREMENTA AL MÁXIMO SU ENERGÍA.. EDUCA CON EL EJEMPLO A TUS HIJOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICIOS REGULARMENTE. EVITA PROBLEMAS PSICOLÓGICOS Y PSIQUIÁTRICOS EN EL FUTURO, POR EL ESTRÉS PROLONGADO QUE TE PROVOCA LA FRUSTRACIÓN DE NO PODER BAJAR DE PESO. CONDUCE TU VIDA DE AHORA EN ADELANTE POR EL CAMINO DE LOS "BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LA IMPLEMENTACIÓN DE EJERCICIOS FÁCILES Y EFECTIVOS EN TU VIDA", GRACIAS A LAS TÉCNICAS PRÁCTICAS QUE APRENDERÁS... Y MUCHOS BENEFICIOS MÁS!!!** Por cierto, serás una persona más atractiva... Tranquila, no tendrás que maquillarte ó empezar alguna dieta extrema ó alguna rutina de ejercicios de vikingos; gracias a los cambios que tendrá tu mente y en consecuencia tus hábitos, te veras como una persona de "altísimo valor", Sí, y eso sucede por que cuando tomás el control de tu vida, todo te parece más simple.. Por lo tanto, qué esperas, tienes estos fantásticos

resultados al alcance de tu dedo índice, "literalmente", haz CLICK "COMPRAR AHORA CON UN SENCILLO CLICK" y no procrastines más tus deseos. Te veo en el otro lado. ¡Un fuerte abrazo, Jessy!

La Dieta Eidos, el Futuro de la Dieta Mediterránea. - Marie Aguayo Beligat 2019-01-20

"La Dieta Eidos, el Futuro de la Dieta Mediterránea", está orientado a todos aquellos que buscan una alternativa de estilo de vida con una alimentación saludable. En este libro encontrará información útil para tener una nutrición saludable y de calidad que beneficiará su salud. También encontrará información sobre alimentos funcionales con propiedades nutraceuticas, recomendaciones sobre cómo preparar mejor algunos alimentos, recetas saludables y algunos ejemplos de dietas saludables y beneficiosas para la salud con la distribución de alimentos y calorías durante el día. La dieta de Eidos se basa en la dieta mediterránea y en patrones de alimentación con fundamentos científicos, así como en el principio de que los alimentos deben conferir beneficios que promuevan la salud y prevengan y reviertan las enfermedades. Esta dieta enfatiza el consumo de alimentos con propiedades nutraceuticas que pueden beneficiar nuestra salud de diferentes maneras y ayudarnos a prevenir una amplia gama de enfermedades ayudando a las personas con todo tipo de problemas de salud. Es una buena dieta para bajar el colesterol, ayudar a las personas con diabetes, tratar la obesidad y la pérdida de peso sin poner en riesgo la salud. Las personas con cáncer pueden beneficiarse de esta dieta, ya que también puede hacer más efectivos los tratamientos que siguen. Las personas enfermas pueden tener un mejor estilo de vida y dependiendo del tipo y de la etapa del cáncer, la enfermedad puede ser revertida. Las personas con algún problema de salud que comenzó con la dieta Eidos, pudo reducir su ingesta de medicamentos y su condición de salud mejoró notablemente.

Derecho a la Alimentación Adecuada en América Latina y el Caribe - Pautassi, L., Carrasco, M. (comp.) 2022-06-06

El derecho a la alimentación adecuada, en tanto derecho humano, es interdependiente del ejercicio de otros derechos -en especial, de derechos económicos, sociales, culturales y ambientales-. La importancia

de su disponibilidad como de accesibilidad, sostenibilidad y adecuación- resulta central en la agenda regional de América Latina y el Caribe, y requiere de respuestas estatales urgentes y oportunas. El libro presenta los resultados de la VIII Convocatoria de Investigaciones del Observatorio del Derecho a la Alimentación en América Latina y el Caribe (ODA-ALC), lanzada en el año 2019 en un contexto en el cual la región se estaba alejando del cumplimiento del Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible". Y dicho contexto se agravó aún más con la pandemia de COVID-19. Los distintos capítulos que integran esta obra acercan diagnósticos respecto del derecho a la alimentación adecuada en diferentes países de la región y resaltan desafíos aún pendientes, a la vez que destacan aspectos que se consideran claves para este derecho humano. De allí el título de este libro, que se suma a una serie de publicaciones regionales y nacionales surgidas en el marco de esta red de universidades que integran el ODA-ALC.

La Solución De Dieta Mediterránea: 200+ Recetas De Dieta Mediterránea Superior-Plan De Comidas De La Dieta Mediterránea-Guía.ara Principiantes - Hans Hall 2021-01-29

La dieta mediterránea es mucho más que otro libro de pérdida de peso. Se convertirá en tu guía de referencia para una revisión completa del estilo de vida que cambiará por completo tu forma de comer, al mismo tiempo que te ayudará a mantenerte saludable y a perder esos kilos de más, de forma permanente. Las personas que siguen la Dieta Mediterránea tienen una mayor esperanza de vida y tasas más bajas de enfermedades crónicas que otros adultos. De hecho, las Guías Alimentarias para los americanos indican la Dieta Mediterránea como un ejemplo de un plan de alimentación saludable. Estamos inundados de titulares sobre la salud y en especial sobre lo que debemos comer. Infinita variedad de dietas aparecen en forma de libros y en titulares. En este libro no encontrará recetas. Se trata de poner al día al lector de los fundamentos científicos de lo que debemos comer, para ello es necesario considerar el cuerpo, al ser humano como una unidad. Por esto incluyo una descripción del proceso digestivo. Alimentos y sus propiedades. Los

antioxidantes. compralo ahora para iniciar a tener éxito hoy mismo.

Nutrición energética y salud - Dr. Jorge Pérez-Calvo 2016-12-15

Un recetario y un gran número de consejos prácticos para el uso adecuado de los distintos alimentos completan este manual práctico de nutrición. Esta obra, fruto de veintitrés años de experiencia en terapias basadas en la dieta, sienta las bases para una alimentación con sentido: explica los efectos de los alimentos en el cuerpo, el psiquismo y el sistema energético corporal; la aplicación de sus propiedades energéticas a las características personales para conseguir mejores resultados; la energética de la digestión y cómo mejorarla; cómo asegurar la ingesta adecuada de los nutrientes básicos, y la aplicación terapéutica de la dieta a distintos trastornos, como el insomnio, la ansiedad, la obesidad o la hepatitis.

Tratado de nutrición / Nutrition Treatise - Angel Gil (DRT)

Hernandez 2010-06-30

Considera la composición y el valor nutritivo de los principales sistemas alimentarios, así como de los aditivos, los nuevos ingredientes, los complementos alimentarios y los alimentos funcionales. Varios capítulos están relacionados con la toxicología, la seguridad alimentaria, el etiquetado y presentación de los productos alimenticios, así como las alegaciones nutricionales.

Tabla de combinaciones de alimentos - Sonja Carlsson 2015-05

Cómo combinar los alimentos según la alimentación disociada, para una nutrición más saludable

Dieta Alcalina - Berilo Felix 2019-11-05

Conoce una lista de miles de alimentos y sus efectos ácido-alcalinos. Se incluyen no solo alimentos individuales, como frutas y verduras, sino también una combinación popular e incluso comidas rápidas y comunes. En cada caso, no solo descubrirás si un alimento es acidificante o alcalinizante, sino que también aprenderás el grado en que ese alimento afecta al cuerpo. Las inserciones informativas lo guían en la elección de la comida adecuada para usted. Un pequeño cambio en tu alimentación puede convertirse en un gran paso hacia tu objetivo de bajar de peso. Con este libro aprenderás todo lo necesario para cambiarte a la dieta

alcalina, desde comprender sus fundamentos y cómo funciona hasta recetas sencillas. Tu cuerpo ya está en un estado alcalino. Mantener el equilibrio alcalino en el cuerpo hará que todo funcione perfectamente. ¿A qué estás esperando? ¡Desplaza el ratón hacia arriba y haz clic en el botón de compra para comenzar el viaje hacia la vida de tus sueños! ¡Las recetas que se presentan en este libro de cocina son muy fáciles de hacer y para la gente que viaja! Los batidos hacen que comer sano sea mucho más fácil. El mejor consejo que puede obtener para comer batidos saludables y alcalinos es concentrarse en los alimentos verdes y también en otros alimentos coloreados que contienen nutrientes vitales. Si está listo para actuar y cambiar su vida para mejor, ¡este libro definitivamente lo guiará en la dirección correcta!

¿Influye la alimentación en la salud mental y física ? : LA DIETA -

Antioquía Niño 2022-10-18

Seguir una dieta equilibrada, sin prisas y con controles adecuados es clave para evitar las subidas y bajadas repentinas de peso, perjudiciales para la salud. El efecto yoyó, también conocido como “efecto rebote” o “efecto de recuperación del peso”, consiste en la pérdida voluntaria de peso y la subsiguiente recuperación (o incluso incremento) de los kilos perdidos. Este fenómeno, que se da en la mayoría de personas que siguen de forma repetida dietas de adelgazamiento, no es nada recomendable, ya que se relaciona con una mayor dificultad para perder peso de forma exitosa en el futuro, con trastornos psicológicos (como el sentimiento de culpa y la frustración) y con un mayor riesgo de mortalidad. Consejos prácticos y muy sencillos para seguir una dieta equilibrada, variada y beneficiosa para la salud. Una dieta sana y equilibrada es la que permite que el cuerpo funcione de manera óptima. Para lograrlo, es fundamental que se base en alimentos que potencien el buen funcionamiento del organismo y eviten las enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad o los problemas cardiovasculares. Por esta razón, los expertos recomiendan que la dieta forme parte de un estilo de vida saludable, sea rica en alimentos de origen vegetal y fibra y, por contra, sea baja en grasa de origen animal, en dulces y productos muy calóricos. La multitud de tests que pretenden

descubrir qué alimentos son perjudiciales para una determinada persona no cuentan con el beneplácito de la comunidad científica. Pocas preguntas sencillas para detectar dietas ineficaces, fraudulentas o peligrosas para la salud. La combinación de estos “ingredientes” genera un caldo de cultivo muy propicio para que surja la llamada “charlatanería nutricional”, esto es, información falsa o errónea sobre alimentación que, por lo general, persigue fines comerciales y puede ser peligrosa para la salud. Su máximo exponente son las dietas milagrosas. Los controles para evitar el fraude alimentario cada vez son mayores gracias a los avances tecnológicos que aparecen en el ámbito de la alimentación. Pese a ello, en ocasiones aparecen nuevos casos que afectan de manera negativa la confianza de los consumidores. Fruto de la necesidad de ganar esta confianza en la seguridad y calidad de los alimentos. Cuando se habla de fraude alimentario se suelen emplear palabras como «sustitución», «adulteración» o «manipulación». La lucha contra el fraude alimentario «es relativamente nueva» ya que «en el pasado nunca ha sido una prioridad clave de legislación.

Williams. Nutrición básica y dietoterapia - Staci Nix McIntosh
2022-07-15

Con un contenido actualizado que sigue las líneas marcadas por la más reciente bibliografía especializada, su objetivo es presentar los principios científicos fundacionales de la nutrición y de sus aplicaciones, orientadas a la atención centrada en la persona. La actualización de los contenidos recoge las mejores prácticas actuales y las directrices basadas en la evidencia más recientes, y la iconografía ayuda a comprender los conceptos y la práctica clínica. Incluye ayudas al aprendizaje como las aperturas de capítulo que centran al estudiante en el objeto de estudio, cuadros especiales para la interpretación de los conceptos, los casos clínicos, las guías de dietoterapia, las definiciones de términos clave y el glosario, al final del libro; resúmenes en formato de lista para el repaso,

preguntas de opción múltiple y referencias bibliográficas. Dirigido a los estudiantes de los diferentes programas de estudios de Enfermería, y a los técnicos en dietética.

La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria. Guía didáctica - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición 2007

Educación en sexualidad e igualdad. Discursos y estrategias para la formación de docentes y educadores sociales - 2019-03-21

Esta obra asume el compromiso de afrontar la formación de docentes y educadores sociales en igualdad y sexualidad desde planteamientos pedagógicos con perspectiva feminista. Algo necesario en la actualidad, ya que existe un déficit al respecto de las cuestiones que arbitran la igualdad y la sexualidad en los planes de estudio universitarios. La educación en todos sus ámbitos y contextos, y el sistema educativo tienen la responsabilidad y el “encargo social” de trabajar por el principio de igualdad, como un medio para realizar acciones de prevención sobre las violencias que se ejercen dentro y fuera del marco educativo. Pero la verdadera herramienta está en los futuros profesionales. No basta con vocación, sino que se hace imprescindible, formación científica basada en la igualdad de oportunidades y en la sexualidad integral, pero desde una perspectiva curricular e investigadora. Esta formación, asegura la detección de claves patriarcales, que hoy día aún siguen instaladas y arraigadas en los procesos de enseñanza y aprendizaje. La formación científica, podrá asegurar mejores condiciones de vida educativa y ciudadana. Esta obra, hace una contribución a dicha formación desde las aportaciones teórico-aplicadas mostradas en los capítulos compilados y en los que han contribuido profesionales desde distintos contextos, con experiencia acreditada en el desarrollo y aplicación del principio de igualdad en las aulas universitarias.