

MAS VEGETALES, MENOS ANIMALES (CLAVE)



BASULTO, JULIO/CACERES, JUANJO

SINOPSIS

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 perniciosa para la salud. De entre dichas pautas, conocidas como $\frac{1}{2}$ 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: $\frac{1}{2}$ 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. ...

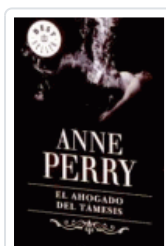


Editorial	DEBOLSILLO
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788466334631
Status	Disponible
Páginas	344
Tamaño	125x0x20 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/01/2018

Títulos relacionados



RETRATO DE
ROSE MADDER, EL



AHOGADO DEL
TAMESIS, EL BEST
306/6
PERRY, ANNE



LLAMA Y LA FLOR,
LA CISNE 45/1
WOODIWISS



NO LLORES MAS
MI LADY
HIGGINS, CLARK