

VEGETARIANOS CON MÁS CIENCIA



Martínez, Lucía

SINOPSIS

De la mano de Lucía Martínez, experta dietista-nutricionista especializada en alimentación vegana, presentamos una nueva edición revisada y actualizada de su manual de referencia, basado en evidencia científica, para una alimentación saludable 100 % vegetal. Son muchas las preguntas que suscita la alimentación vegana: ¿Qué razones hay para seguirla? ¿Es sana? ¿Me faltarán nutrientes? ¿Qué es la vitamina B12? ¿Debo tomar suplementos? ¿Puedo serlo si estoy embarazada? ¿Es una alimentación apropiada para niños? ¿Es posible adaptarse a una dieta 100 % vegetal tanto dentro como fuera de casa?

Lucía Martínez, reconocida dietista-nutricionista especializada en alimentación 100 % vegetal, presenta una nueva edición revisada de su obra de referencia. En *Vegetarianos con más ciencia* no solo encontraremos respuesta a todas las cuestiones y dudas que genera la alimentación vegana, sino también toda la información contrastada y basada en la evidencia científica más actual para que podamos adaptar nuestra alimentación de la manera más saludable.

En este completísimo manual, dirigido tanto para personas vegetarianas como para quienes no lo son pero buscan tomar mejores elecciones alimentarias, descubriremos cómo seguir una dieta saludable, 100 % vegetal y en beneficio de todos los habitantes del planeta....



Editorial	PAIDOS
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788449344145
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	233x155x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/06/2025