

MALA NUTRICIÓN POR CONFUSIÓN



Anthony Berthou

SINOPSIS

Todos tenemos en mente algunas falsas evidencias alimentarias. Son difundidas por la prensa, las redes sociales, los autoproclamados «expertos» y, a menudo, se contradicen entre sí:

«No más de tres huevos a la semana».

«El zumo de frutas equivale a una fruta».

«Los suplementos alimenticios son indispensables».

«El aguacate es un alimento ideal».

«Todo lo ecológico es bueno».

«Mejor comer verduras frescas que congeladas».

«Si no comes carne, tendrás carencias nutricionales».

«El vinagre de sidra es la solución para adelgazar».

«Los productos lácteos son indispensables para unos huesos fuertes».

«El chocolate engorda».

«El salmón es un pescado ideal».

«Adelgazar es sobre todo una cuestión de voluntad».

«Solo se debería tomar un café al día».

Ante tanta avalancha de información y de contradicciones cuesta saber exactamente en quién confiar.

Este libro aborda 41 ideas preconcebidas y arraigadas sobre la nutrición para, finalmente, desentrañar lo verdadero de lo falso a la luz de los últimos estudios científicos.



Editorial	OBERON
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9791387775223
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	230x160x15 mm.
Peso	520
Precio (Imp. inc.)	22,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	01/04/2026