

La mentira del GLUTEN (versión española): y otros mitos acerca de la alimentación



La mentira del GLUTEN

Y otros mitos acerca de la alimentación

Alan Levinovitz

*La verdad sobre:

Sal, azúcar, grasa, carbohidratos...
y la última moda, el gluten



Fecha de publicación: 24 mayo, 2016

Editor: Ediciones Temas de Hoy

Autor: Alan Levinovitz

Longitud de impresión: 264

Idioma: Español

PDF

El gluten no es el enemigo Ni tampoco la sal, el azúcar, las grasas y otros tantos alimentos que tendemos a eliminar de nuestra dieta como resultado de una obsesiva búsqueda de la salud. En realidad, buena parte de nuestras creencias sobre nutrición se basan en mitos y supersticiones, y carecen de base científica. Ha llegado el momento de dejar de sentirnos culpables y recuperar el placer por la comida. En La mentira del gluten, Alan Levinovitz demuestra por qué el problema no radica en lo que comemos, sino en cómo comemos: llenos de ansiedad y preocupación acerca de esos «demonios» como la pizza, la pasta, los bistecs o los snacks. A menos que usted sea celiaco o padezca una enfermedad similar, una dieta saludable puede y debe incluir sus comidas preferidas (y la dosis adecuada de escepticismo

ante la última cura milagrosa que haya llegado a sus oídos). Nuestras opiniones acerca de la alimentación se basan no en datos contrastados, sino en viejas creencias sin fundamento y en las mentiras de nutricionistas y médicos charlatanes. ¿Cómo saber qué es cierto? Levinovitz nos proporciona la capacidad de evaluar con rigor las últimas tendencias de la investigación al respecto. La mentira del GLUTEN le ayudará a colocar de nuevo el pan en su hamburguesa, a evitar la seducción de las últimas modas dietéticas, a vivir una vida más feliz, saludable y, en definitiva, deliciosa

<http://yep.pm/qid7KNai5/iUzYy8zBL.pdf.rar>