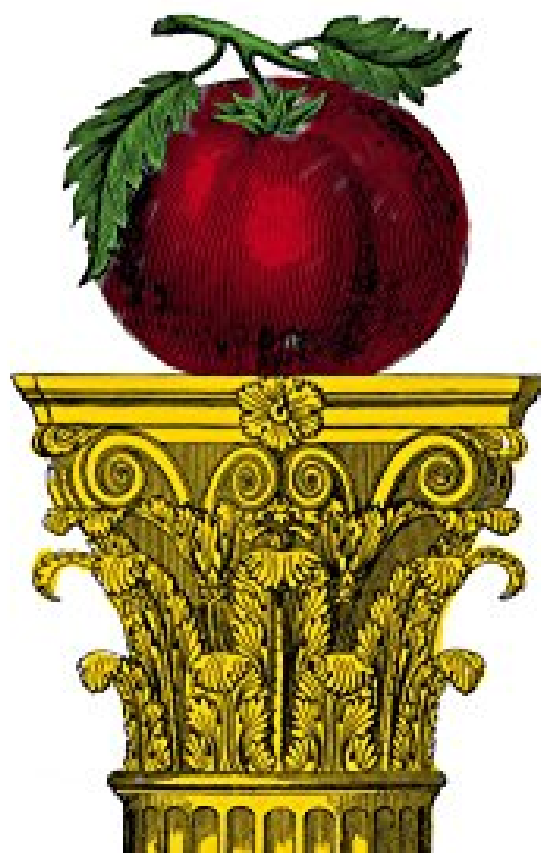


¿Qué es comer sano?: Las dudas, mitos y engaños más extendidos
sobre la alimentación

¿Qué es comer sano? J. M. Mulet

Las dudas, mitos
y engaños más extendidos
sobre la alimentación



DESTINO

Fecha de publicación: 5 junio, 2018
Editor: Ediciones Destino
Autor: J.M. Mulet

Longitud de impresión: 214

Idioma: Español

PDF

En el mundo de la alimentación y la nutrición circulan muchos mitos e informaciones falsas, y es difícil orientarse en ese maremágnum informativo.

Que no sepamos filtrar esa información afecta no solamente a nuestros hábitos de compra sino también a nuestra salud. Los mitos nacen y mueren, y algunos incluso renacen al cabo de un tiempo.

J. M. Mulet, uno de los científicos de referencia en la materia, recibe en su blog centenares de preguntas al respecto, que suelen repetirse en las charlas que imparte y en los programas a los que acude para ser entrevistado.

Así que finalmente ha decidido poner freno a tanto mito y dar respuesta a los 101 mitos más comunes y que más dudas generan entre la gente.

Este libro pretende ser una guía de consulta rápida para que, cuando te llegue la próxima cadena de internet o comentario en la cola del súper, puedas saber qué hay de cierto o de falso en lo malo que es determinado alimento o lo bueno que es el otro. Vamos a por ellos.

<https://k2s.cc/file/5a7e1f6f680eb/vo9EfGxos.pdf.rar>