

Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente

# Otro libro sobre **qué comer**

Fundamentos de alimentación  
para gente corriente



**Albert Hurtado**

Fecha de publicación: 11 julio, 2015

Autor: Albert Hurtado

Longitud de impresión: 212

Idioma: Español

PDF

Un texto al alcance de cualquier persona acerca de cómo alimentarnos. Analiza la dieta presente y pasada, las propiedades de los alimentos y nuestra fisiología. Repasa los alimentos básicos y cómo la industria los pone a nuestra disposición y explica los factores que han ido conformando la percepción actual sobre la alimentación saludable.

Permite entender porqué la correcta elección de alimentos facilita el mantener una óptima salud a lo largo de la vida. El lector novel descubrirá un cambio de paradigma mientras los más avezados en nutrición accederán a otra visión de la dieta desde un punto de vista ancestral o evolutivo.

Índice:

Agradecimientos

Este libro no era necesario

La nutrición, una ciencia muy joven y limitada

Problemas de la ciencia nutricional

Nunca más a dieta

La variabilidad individual

Conceptos básicos sobre los alimentos y la nutrición

La dieta del primer mundo

Comer sin cesar

La demonización de las grasas

Alimentación y evolución

Evidencias de los beneficios de seguir una dieta ancestral

El ABC de los alimentos paleolíticos

Verdura y fruta

¿Hay que pelar la fruta y la verdura? Una perspectiva evolutiva

La zumoterapia o juicing, ¿sirve para algo?

“ Otras ” frutas y verduras

Leve intolerancia a las frutas, la dieta FODMAP

Tubérculos

Carbohidratos y salud digestiva

Frutos secos y semillas

Antinutrientes

Carne

Pescado

Huevos

Grasas y aceites

El ABC de los alimentos neolíticos

Legumbres

La soja

Cereales

Los pseudocereales

Leche y lácteos (quesos, yogur y otros fermentados)

Bebidas alcohólicas de baja graduación

El ABC de los productos industriales

Azúcares y edulcorantes

La miel

El azúcar

Los edulcorantes

Derivados cárnicos

Congelados, conservas y otros productos frescos mínimamente procesados

Productos ecológicos

Productos caseros y productos sustitutos

¿Cuánto y cuándo comer y beber?

¿Cuántas veces al día y cuándo comer?

¿Cuánto comer?

¿Cuánto beber?

Consejos para seguir una dieta evolutiva

El ayuno estratégico en la dieta ancestral  
Comer y practicar deporte  
La hidratación en el deporte  
Más claves para tener salud en el mundo moderno  
Cambia tu dieta occidental  
Realiza actividad física  
Respetar tus ritmos circadianos  
Huye del estrés psicológico crónico  
Que tu piel vea el sol durante todo el año  
Recupera tu microbiota  
Minimiza la exposición a contaminantes  
Sobre mí

<http://yep.pm/Gfs9C8ai5/fv6Xr22T6.pdf.rar>