

Los 170 alimentos más saludables

Los mejores alimentos diarios para toda la familia.

JUNIO 2025

LOS MEJORES ALIMENTOS QUE PUEDES CONSUMIR PARA CUIDAR A TODA LA FAMILIA

Los 170 alimentos más saludables es uno de los libros más completos sobre la alimentación. En él vas a encontrar toda la información que necesitas saber sobre los beneficios de los alimentos que mejor te van a cuidar para prevenir enfermedades, cargarte de energía, reforzar tu sistema inmunológico o mantenerte en tu peso ideal.

Más allá de los clásicos consejos sobre alimentación (como que hay que consumir por lo menos cinco piezas de fruta y de hortalizas al día), Jean-Marie Delecroix te descubrirá qué alimentos debes tomar para afrontar el estrés, el cansancio, si haces deporte intensivo, si eres propenso a enfermarse o si quieres estar en plena forma para una prueba deportiva o para largas jornadas de trabajo.

Los 170 alimentos más saludables también aborda otras cuestiones importantes sobre la salud alimenticia, como las modificaciones genéticas, el uso de pesticidas en los cultivos, o los aditivos que se incorporan a ciertos alimentos. De ahí que también se explique cuáles son las diferencias entre los productos biológicos y la agricultura tradicional.

Sé el protagonista de tu salud eligiendo mejor los alimentos que consumes y reflexionando sobre las prácticas alimentarias y culinarias más adecuadas. Según cuales sean tus objetivos (salud, bienestar, peso...) o tus preocupaciones (crecimiento, longevidad, resistencia...) encontrarás en este libro los mejores alimentos diarios para toda la familia.

«Los 170 alimentos (hortalizas, frutas, carnes, pescados...) han sido rigurosamente seleccionados por su representatividad en nuestra alimentación de base. Cada alimento ocupa dos páginas en las que aparecen sus beneficios en materia de nutrición y de salud a la vista de los últimos estudios científicos. También se presentan numerosos consejos prácticos sobre la compra, la conservación y la preparación de los alimentos en función de la temporada, para “comer bien” disfrutando de los alimentos y de la compañía.»

JEAN-MARIE DELECROIX

NOVEDAD ALIMENTACIÓN

ISBN: 9788410451360

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 153 x 230 mm

Págs: 384

Categoría: B

Derechos: M

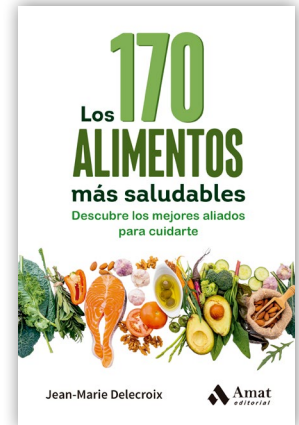
PVP: 22,07 € | 22,95 €

IBIC: MBNH3

Palabras clave: alimentos, 170 alimentos, cuidado nutricional, cuidado de la comida, alimentos diarios, salud alimentaria, alimentos para prevenir enfermedades



9 788410 451360



Autor

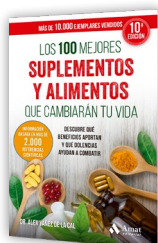


Jean-Marie Delecroix es naturópata diplomado, se formó en homeopatía en París y habitualmente ofrece conferencias y seminarios sobre alimentación y bienestar, áreas sobre las que ha desarrollado una dilatada experiencia profesional.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Una guía exhaustiva sobre los alimentos que más nos conviene teniendo en cuenta diferentes objetivos: salud, peso, longevidad...
- Un libro de carácter plural que hace que sea una obra indicada tanto para quienes quieren evitar el sobrepeso como para quienes busquen mejorar aspectos de salud.
- Cada vez hay más lectores interesados en conocer todas las propiedades de los alimentos.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

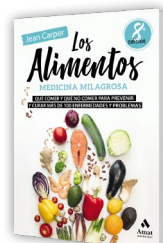
Otros libros relacionados:



9 788410 359283



9 788410 870407



9 788410 354936



9 788410 451377