



55 verdades sobre lo que comes

Pilar Plans

ISBN: **9788416894031**
 Editorial: **LID Editorial**
 Colección: **VIVA**
 Idioma: **Español**
 Páginas: **124**

Encuadernación: **Rústica**
 Formato: **15x23,5 cm**
 PVP papel: **14,99 euros**
 PVP e-book: **8,99 euros**



#55VerdadesComida

La obra

55 verdades sobre lo que comes proporciona al lector una serie de respuestas que cambiarán su forma de ver la alimentación: qué son las proteínas y los antioxidantes y para qué sirven, cuál es la diferencia entre una denominación de origen y una indicación geográfica protegida, en qué se diferencian los alimentos ecológicos, biológicos, orgánicos, bios o ecos, qué es una dieta vegana, microbiótica o flexitariana...

Cada vez el mercado de la alimentación es más amplio y complejo, lo que hace difícil saber elegir, comprar y consumir los mejores productos. Por ello, Pilar Plans nos desvela una serie de claves que nos permitirán encontrar alimentos de calidad y que se adapten a nuestras necesidades.

Este libro es un manual que se puede consultar a diario para mejorar tu forma de vida y es una buena manera de introducirse por primera vez en el mundo de la alimentación sana, exponiendo cada una de las respuestas de una forma sencilla y facilitando la comprensión por parte del lector.

Además, la autora también nos habla de los conceptos alimentarios, las bases que permiten conocer mejor los nutrientes que forman parte de nuestra alimentación, los productos con calidad diferenciada y las nuevas tendencias gastronómicas.

La autora



Pilar Plans es licenciada en Veterinaria por la Universidad Complutense de Madrid en la especialidad de Medicina y Sanidad.

Ha desempeñado cargos de responsabilidad relevantes como los de directora gerente y fundadora del Órgano Gestor de la Denominación de Calidad, hoy en día Indicación Geográfica Protegida (I.G.P), Carne de la Sierra de Guadarrama de Madrid; directora general de INVAC (Interprofesional de la Carne de Vacuno Autóctono de Calidad) así como veterinario especializado en salud animal en TRANSEGA (Sanidad Animal y Servicios Ganaderos, S.A.)

Además, es autora de *Somos lo que comemos* (LID Editorial).



Citas elogiosas

«Pilar Plans verbaliza las dudas de cualquier persona que acude a un mercado a comprar, las de aquellas que se sienten obligadas a enfrentarse a un problema digestivo, las de quién se acerca al mundo de la alimentación saludable y de todas aquellas que sienten curiosidad por saber más de todo lo que comemos. Las respuestas se van desgranando para alumbrar un camino de obligado recorrido para garantizar una adecuada progresión en el desarrollo de las costumbres gastronómicas».

Juan Pozuelo, chef, formador y presentador de programas gastronómicos.
Prologuista del libro *55 verdades sobre lo que comes*.

«Cada día más nos preocupamos de lo que comemos, no sólo porque pensamos en el presente, sino porque también queremos asegurarnos un futuro más saludable. Podemos incluir en nuestra dieta productos que, además de alegrarnos los sentidos, nos ayuden a cuidar nuestra salud. Con la lectura de este libro aclararás conceptos y descubrirás productos y dietas que se adapten a cada tipo de vida».

Mario Sandoval, chef de Coque.
Epiloguista de *55 verdades sobre lo que comes*.

Algunas respuestas

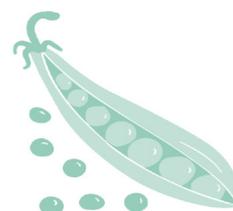
¿Un alimento sin gluten engorda menos?

La constante preocupación por la salud, hace que los alimentos «sin» estén de moda. Existe una tendencia generalizada a pensar que son más saludables que los alimentos convencionales y que, además, ayudan a perder peso.

Pero en el caso de los alimentos sin gluten, ¿son más saludables? Los productos alimenticios sin gluten solo son saludables, necesarios e imprescindibles para las personas que padecen la enfermedad celíaca o tienen sensibilidad al gluten no celíaco.

Para el resto de personas que no padecen ningún tipo de anomalía, el ingerir alimentos que no contengan gluten no les aporta, con el tiempo, absolutamente nada, e incluso puede llegar a provocar, en algunos casos, una posible deficiencia nutricional.

¿Ayudan a adelgazar? No. Las dietas basadas en alimentos libres de gluten no tienen ninguna garantía de ser bajas en calorías ni que contribuyan a adelgazar.





¿Qué es una Especialidad Tradicional Garantizada (ETG)?

Protege y ampara el nombre por el que es conocido tradicional y popularmente el producto, la composición y el modo tradicional de producción o elaboración.

A diferencia de los sistemas productivos anteriores, en este caso el origen geográfico del producto no es relevante. Lo importante es el nombre, el carácter tradicional y el modo de elaboración del producto. Las especificaciones técnicas de los productos están disponibles para todos los productores que las soliciten.

En realidad, es una manera de proteger los productos alimenticios que forman parte del acervo gastronómico y tradicional de un país.

En la actualidad los productos amparados como Especialidad Tradicional Garantizada (ETG) son estos:

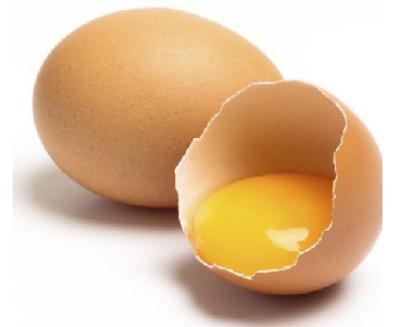
- Jamón serrano.
- Leche certificada de granja.
- Panellets.
- Tortas de aceite de Castilleja de la Cuesta.

¿Qué es una dieta ovo-vegetariana?

Los seguidores de la opción ovo-vegetariana también consumen los alimentos de base vegetariana. No toman carne, pescado, mariscos, aves ni ningún producto lácteo, pero sí incluyen los huevos en la dieta.

El huevo aporta una cantidad significativa de nutrientes como son: las proteínas, los lípidos, vitaminas y minerales.

Es conveniente elaborar una dieta equilibrada para garantizar la obtención de todos los nutrientes necesarios y saludables.



Para más información:
laura.diez@lideditorial.com
beatriz.raso@lideditorial.com
91 372 90 03

