



# Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition)

*Albert Hurtado*

## **Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition)**

Albert Hurtado

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

## **Descargar y leer en línea Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition) Albert Hurtado**

---

Format: Kindle eBook

### About the Author

Albert Hurtado es doctor en bioquímica con una larga experiencia en el sector de la cosmética y la industria alimentaria. También posee una dilatada experiencia como profesor universitario. Su carrera profesional comienza a mitad de su licenciatura, cuando comienza a compaginar con el trabajo en un laboratorio analítico. Al final de la carrera y con una gran motivación por trabajar en la industria pasa un tiempo en Colomer Group haciendo control de calidad y elaborando cosmética. Desmotivado por las perspectivas futuras que observaba en la industria da un paso atrás para seguir su formación realizando un doctorado al tiempo que inicia una aventura empresarial, importación y comercialización de zumo de noni ([www.zumononi.com](http://www.zumononi.com)). Conforme avanza en su tesis doctoral, sobre la fermentación de la aceituna de mesa (bioquímica, microbiología, genética, bromatología) incorpora a su empresa la marca Propol-mel, productos de alimentación y cosmética de própolis. Al finalizar la tesis comienza su periodo de profesor asociado en la universidad. Durante cinco años ha dado clases en la diplomatura y ahora grado de nutrición humana y dietética en la misma universidad. Es un apasionado de la alimentación y aplica una perspectiva evolutiva a su dieta, la misma que aplica en el libro. Colabora con Velites Fitness aportando su conocimiento en fitoterapia y cosmética para crear cosmética deportiva para el deporte más duro del mundo, el crossfit. Recientemente acaba de lanzar la start-up Prokey Drins S.L., que comercializa Prokey, un refresco probiótico en base al kéfir de agua. También practica deporte de forma habitual. El crossfit y la bicicleta son sus principales actividades en estos momentos.

Download and Read Online Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition) Albert Hurtado #1OKQCTL5DYJ

Leer Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition) by Albert Hurtado para ebook en línea Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition) by Albert Hurtado Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition) by Albert Hurtado para leer en línea. Online Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition) by Albert Hurtado ebook PDF descargar Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition) by Albert Hurtado Doc Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition) by Albert Hurtado Mobipocket Otro libro sobre qué comer: Fundamentos de alimentación para gente corriente (Spanish Edition) by Albert Hurtado EPub

**1OKQCTL5DYJ1OKQCTL5DYJ1OKQCTL5DYJ**