

BPM. MARIO VARGAS LLOSA

# NUTRILECTURAS



BIBLIOTECAS  
PÚBLICAS  
MUNICIPALES



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CIENCIA  
E INNOVACIÓN

FECYT

INNOVACIÓN



# NUTRILECTURAS

LIBRO	AUTOR / TÍTULO	SIGNATURA
	<p><b>Gloria Cabezuelo</b> Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes : guía para padres. Si la alimentación adecuada es importante para mantener la salud del adulto, todavía lo es más para el niño y el adolescente, ya que es necesaria para su crecimiento y desarrollo. Este libro ofrece a padres y profesores información práctica sobre la alimentación sana.</p>	<p><b>613 CAB</b></p>
	<p><b>Paula J. Fonseca, Belén Álvarez Álvarez .</b> Comer para vencer al cáncer : recomendaciones nutricionales para prevenir el cáncer y para el paciente oncológico. ¿Sabías que..? - 1 de cada 3 cánceres es causado por una mala alimentación. - El exceso de grasa favorece la aparición del cáncer de mama, útero, páncreas, vía biliar, riñón y esófago distal....</p>	<p><b>613 JIM</b></p>
	<p><b>Pilar Riobo.</b> Comer sano y bien : recomendaciones para mujeres de todas las edades. Las mujeres son las que influyen directamente en los hábitos alimenticios de sus hijos. Por ello es prioritario enseñar bien a las madres. En este libro se explican algunos de los problemas de salud nutricionales a los que van a tener que enfrentarse a lo largo de la vida y sirve de ayuda para enfocarlos adecuadamente</p>	<p><b>613 RIO</b></p>

	<p><b>Mercè Vidal, Enric Esmatjes</b> Comprender la diabetes Alimentación, ejercicio y fármacos ; autoanálisis y autocontrol ; hipoglucemia e hiperglucemia ; control de las complicaciones crónicas</p>	<p><b>616 VID</b></p>
	<p><b>José Pío Beltrán</b> Cultivos transgénicos Uno de los capítulos del libro habla sobre «mentiras transgénicas», el autor elige y critica con habilidad toda una serie de tópicos y malentendidos: los transgénicos son malos para la salud o amenazan la diversidad, todo lo natural es bueno, los alimentos orgánicos son más saludables, los transgénicos son una imposición de las multinacionales, y otras banalidades para disfrute del lector.</p>	<p><b>631 BEL</b></p>
	<p><b>Blanca García-Orea Haro</b> Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes : el intestino, nuestro segundo cerebro. Encontrarás pautas para mejorar tu microbiota intestinal en poco tiempo y consejos para leer etiquetas de algunos alimentos y saber cuáles elegir. También descubrirás más de 50 recetas sencillas y saludables para desayunos, meriendas, comidas, cenas, postres y panes</p>	<p><b>613 GAR</b></p>
	<p><b>María Ángeles Martín Arribas.</b> El chocolate. Las últimas investigaciones científicas acerca del cacao parecen corroborar que el chocolate puede tener efectos beneficiosos para la salud, como que los ácidos grasos insaturados contribuyen a controlar el colesterol; la fibra que regula el tránsito intestinal y mejora los niveles de glucosa en sangre; los minerales que contribuyen a la regulación de la presión sanguínea, la transmisión neuronal y la memoria, el crecimiento y mantenimiento del sistema óseo; los alcaloides que mejoran el estado de ánimo..</p>	<p><b>663(09) MAR</b></p>

	<p><b>Mª Victoria Moreno-Arribas.</b> El vino. El interés que despierta en la actualidad se debe tanto a cuestiones relacionadas con aspectos culturales y gastronómicos como a las beneficiosas propiedades que un uso moderado puede aportar al organismo humano. Este interés ha suscitado que en los últimos años se haya desarrollado de manera extraordinaria la ciencia del vino, para ofrecer respuestas a los temas que despiertan la curiosidad del consumidor</p>	<p><b>663 MOR</b></p>
	<p><b>Gloria Cabezuolo y Pedro Frontera.</b> Enseñame a comer : hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil. Este libro proporciona elementos y herramientas para tener una buena relación en la mesa de los niños además de recetas para evitar la obesidad infantil y enfermedades derivadas de ella. Ayuda a los padres a alimentar adecuadamente a sus hijos ofreciendo las normas concretas y los consejos prácticos para las diferentes edades.</p>	<p><b>613 CAB</b></p>
	<p><b>Charles Spence.</b>Gastrofísica : la nueva ciencia de la comida. Nos muestra cómo nuestros sentidos se relacionan de formas extraordinarias, y la importancia de todos los elementos más allá del plato en la comida: el peso de los cubiertos, el color del plato, la música de ambiente, y mucho más. Bien sea comiendo solo o en una fiesta, el autor nos ayuda a entender qué estamos saboreando y a influenciar en la experiencia de los demás.</p>	<p><b>641 SPE</b></p>
	<p><b>Ferran Adrià, Valentín Fuster, Josep Corbella</b> La cocina de la salud : el manual para disfrutar de una vida sana. El libro muestra un recorrido a lo largo de un día en la vida de una familia corriente, y trata en apartados sucesivos cómo deberían ser el desayuno, la compra, la conservación de los alimentos, la cocción, la comida, etc. En él se explica cómo diferentes personas de una misma familia tienen necesidades dietéticas diferentes.</p>	<p><b>613 ADR</b></p>

	<p><b>Carmen Peláez y Teresa Requena</b> La microbiota intestinal.</p> <p>La microbiota intestinal es la encargada de cooperar con nuestro mecanismo de defensa a las enfermedades, de digerir componentes de la dieta e incluso del desarrollo neurológico. Además puede modularse a través de la dieta y el estilo de vida. La pérdida de equilibrio en la microbiota intestinal puede dar lugar a enfermedades como la obesidad, la inflamación intestinal y algunos trastornos neurológicos.</p>	<p><b>612 PEL</b></p>
	<p><b>Elena Ibáñez y Miguel Herrero</b> Las algas que comemos.</p> <p>Este libro describe algunas de las características únicas de las algas, uno de los recursos marinos más abundantes, de rápido crecimiento y menos explotado, que puede convertirse en la base de la alimentación del futuro, además de sustancias de actividad biológica que ayuden a la prevención de ciertas enfermedades.</p>	<p><b>641 IBA</b></p>
	<p><b>Rosina López Fandiño.</b> Las proteínas de los alimentos.</p> <p>Las que forman parte de alimentos cotidianos como, por ejemplo, los huevos, no solo proporcionan los aminoácidos necesarios para que nuestro cuerpo fabrique sus propias proteínas, sino que tienen efectos beneficiosos para la salud, pues evitan o reducen el riesgo de padecer determinadas enfermedades.</p>	<p><b>612 LOP</b></p>
	<p><b>Luis Jiménez.</b> Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable.</p> <p>Este no es un libro de dietas. Es un libro de divulgación sobre obesidad y nutrición que le ayudará a adelgazar y a ser su propio nutricionista. A través de él conocerá los últimos descubrimientos e investigaciones científicas, algunos de ellos sorprendentes y poco conocidos, que le darán las claves para combatir el sobrepeso y cuidar su salud.</p>	<p><b>613 JIM</b></p>

	<p><b>Javier Sánchez Perona</b> Los alimentos ultraprocesados.  ¿Qué son en realidad los ultraprocesados y cómo han llegado a nuestras cestas de la compra? ¿Realmente son los responsables de las enfermedades metabólicas que estamos sufriendo? ¿Que pueden hacer consumidores e instituciones para reducir su consumo?</p>	<p><b>613 SAN</b></p>
	<p><b>Alfonso V. Carrascosa.</b> Los microbios que comemos.  Los microbios que comemos son principalmente los que están en los alimentos. Y están en ellos porque comen lo mismo que nosotros. Algunos, llamados patógenos, son malos y pueden causarnos trastornos de salud. Pero también hay microbios buenos (como los probióticos), que pueden mejorar nuestra salud porque producen sustancias que nos son útiles o degradan aquellas que nos sientan mal.</p>	<p><b>579 CAR</b></p>
	<p><b>Jara Pérez Jiménez.</b> Los superalimentos.  En los últimos tiempos se ha generalizado el concepto de superalimento, que suele usarse para hablar de alimentos exóticos, Este libro muestra cómo se desarrollan las investigaciones en nutrición a fin de determinar si un alimento es o no beneficioso para la salud, aportando ejemplos de superalimentos y respuestas a algunas preguntas.</p>	<p><b>613 PER</b></p>
	<p><b>Julio Basulto</b> Mamá come sano : Alimentación saludable en el embarazo y la lactancia.  El embarazo y la lactancia son etapas maravillosas, pero repletas de dudas acerca de la dieta. ¿Influye la alimentación en mi fertilidad o en la de mi pareja? ¿Conviene recurrir a vitaminas, minerales,...</p>	<p><b>618 BAS</b></p>

	<p><b>Carlos González.</b> Mi niño no me come : consejos para prevenir y resolver el problema.</p> <p>¿Que pasa cuando el niño cierra la boca, gira la cabeza y se niega a comer ni una cucharadita más? Huyendo de los tópicos sobre el tema, el pediatra Carlos González desdramatiza el problema y, proporcionándonos claras pautas de conducta, tranquiliza a aquellas madres que sufren porque creen que su hijo no come correctamente.</p>	<p><b>613 GON</b></p>
	<p><b>Editado por Michael J. Gibney.</b> Nutrición y salud pública.</p> <p>Conceptos fundamentales de nutrición en salud pública - Epidemiología nutricional - Evaluación del estado nutricional en individuos y poblaciones - Evaluación de la actividad física - Estrategias nutritivas de salud pública para intervenir a nivel ecológico - Estrategias nutritivas en salud pública para intervenir a nivel individual - Directrices dietéticas ...</p>	<p><b>613 NUT</b></p>
	<p><b>Mar Gimeno, Pedro Frontera.</b> ¿Pecho o biberón? : alimenta bien a tu bebé.</p> <p>Este libro está dedicado a la alimentación de la mujer embarazada y del bebé hasta los seis meses de edad. La alimentación del niño, y sobre todo del bebé, tiene una importancia esencial para su salud, crecimiento y desarrollo. Sus autores ofrecen una respuesta realista y a la vez emocional a la pregunta que se plantea la futura madre: ¿pecho o biberón?</p>	<p><b>613.9 GIM</b></p>
	<p><b>Antonio Escribano Zafra ; Antonio Escribano Ocón.</b> Potencia tus defensas : Una guía para prevenir enfermedades.</p> <p>En estas páginas, los autores, nos aportan el conocimiento científico con el que conseguiremos que el organismo esté fuerte. Te ayudará a reconocer las señales del cuerpo, a mejorar tu salud, a prevenir enfermedades y a aumentar tu calidad de vida.</p>	<p><b>612 ESC</b></p>
	<p><b>Dr. Martínez-Gonzalez con Marisol Guisasola</b> Qué comes?: ciencia y conciencia para resistir.</p> <p>¿Sigues de verdad una vida sana? ¿Sabes que una dieta de calidad es clave para fortalecer tu sistema inmune? ¿Que un buen patrón alimentario ayuda a prevenir la depresión, el alzhéimer o el cáncer de mama? ¿Que la COVID-19 se ceba con los hipertensos, cardiópatas?¿Que la vitamina D reduce el riesgo de padecer infecciones agudas?</p>	<p><b>613 MAR</b></p>

	<p><b>Amelia A. Marti del Moral, J. Alfredo Martínez Hernández (eds.)</b> ¿Sabemos realmente qué comemos? : alimentos transgénicos, ecológicos y funcionales. En este libro se han reunido, expertos en Nutrición y Bromatología para dar respuestas al “quién es quién” en la alimentación del presente y del futuro, explicando cada concepto y su incidencia en la prevención, mantenimiento y mejora de la salud.</p>	<p><b>613 SAB</b></p>
	<p><b>Dr. Martínez-González</b> Salud a ciencia cierta : consejos para una vida sana (sin caer en las trampas de la industria). Este libro presenta en un lenguaje claro y ameno lo que la medicina sabe hoy en día sobre algunos de los problemas que más preocupan a los ciudadanos: el control de peso, la dieta ideal, el colesterol, la actividad física, la tensión arterial, los controles de salud, el consumo de alcohol, la adicción al tabaco, el estrés y hasta la felicidad...</p>	<p><b>613 MAR</b></p>
	<p><b>Aitor Sánchez.</b> Tu dieta pueda salvar el planeta : por una alimentación saludable y sostenible. Este libro reflexiona sobre cómo hemos llegado a esta situación de alto impacto medioambiental y analiza cada uno de los factores que nos han conducido hasta ello. La huella de carbono generada por los kilómetros que recorren nuestros alimentos, el coste de la producción alimentaria, los modelos de explotación animal, los envases de plástico...</p>	<p><b>613 SAN</b></p>
	<p><b>Mónica Peitx.</b> Mía y Bruno crecen sanos : para saber más sobre la nutrición y la obesidad infantil. ¿Bullying? ¿Alimentación saludable? ¿Hambre de barriga? ¿Hambre de cabeza? ¿Saciedad? ¿Fibra? ¿Calorías? ¿Deporte? Un libro para saber más sobre la nutrición y la obesidad infantil iIncluye 10 consejos para prevenir la obesidad!</p>	<p><b>61 PEI</b></p>



	<p><b>Michèle Mira Pons.</b> La alimentación a tu alcance.</p> <p>Un libro sobre la importancia de mantener una dieta sana y equilibrada  ¿Por qué prefieres comer patatas fritas en lugar de endivias? ¿Por qué dicen que hay que tomar frutas y verduras todos los días?  ¿Podemos prescindir de la carne? Para crecer, para tener fuerzas y para no caer enfermos, necesitamos comer varias veces al día.</p>	<p><b>613 MIR</b></p>
	<p><b>Christian Tielmann ; Jan Lieffering.</b> ¿Por qué tenemos que comer?.</p> <p>Para poder jugar, correr, y saltar debemos comer. Este libro explica los principales grupos de alimentos y se indican muchos consejos de alimentación.</p>	<p><b>61 TIE</b></p>
	<p><b>Marián García "Boticaria García".</b> El jamón de York no existe : la guía para comprar saludable y descubrir los secretos del supermercado.</p> <p>Uno de los mayores valores de su autora es que usa el sentido común para enseñarnos a leer las etiquetas de los productos y que no nos dejemos llevar por las apariencias</p>	<p><b>613 GAR</b></p>
	<p><b>Olalla Otero</b> El revolucionario mundo de los probióticos : qué son, cómo funcionan y para qué sirven.</p> <p>Descubre la relación de la microbiota con tu sistema inmunitario y asúmelo: todo lo que haces influye en los microorganismos que habitan dentro de ti. Explica de forma clara la importancia de tener una microbiota equilibrada y proporciona una guía sobre las cepas de distintos probióticos y sus efectos en multitud de patologías.</p>	<p><b>579 OTE</b></p>
	<p><b>Manuel Arasa Gil.</b> Manual de nutrición deportiva.</p> <p>En este manual se desarrollan los principios básicos y generales de la nutrición humana y los específicos de la nutrición deportiva que permitirán conocer cuáles son las necesidades reales de energía y nutrientes que tiene cada deportista para alcanzar el grado de prestación deportiva por él deseado y mantener en todo momento un nivel óptimo de salud</p>	<p><b>796 ARA</b></p>