



## 101 alimentos para tener en tu casa

**Ya de venta en librerías y en Svo Publicaciones UVa tfno 983187810.**

En este manual “101 alimentos saludables para tener en tu casa” se revisan alimentos pertenecientes a diferentes grupos como son las verduras, legumbres, carnes, pescados, frutas, frutos secos y lácteos, intentando desvelar todas sus propiedades nutricionales y efectos positivos sobre la salud, siempre teniendo en cuenta que deben formar parte de una dieta equilibrada con un patrón Mediterráneo. Debemos huir de las nuevas modas que promocionan el consumo de superalimentos, así como de los alimentos muy procesados, y tenemos que regresar a los alimentos naturales y dedicar tiempo a la compra de nuestra comida y a su elaboración, todos estos aspectos son inversiones que realizamos día a día en nuestra propia salud. Todos nosotros comemos diariamente, y una correcta alimentación es la base de una vida sana. Más allá de las recomendaciones que realizamos en el libro “21 Consejos nutricionales para vivir sano”, debemos conocer la importancia de cada alimento y ser capaces de incluir la mayor parte de alimentos naturales en nuestra dieta. En la última parte del libro, se incorporan tablas de composición de macro y micronutrientes de estos todos ellos.

El autor desea que el libro sea útil a todos los lectores, y que puedan disfrutar de alimentos “ricos” y “saludables” en su casa.

. El libro está editado con el Svo Publicaciones de la Universidad de Valladolid, los fondos que obtengamos irán destinados a proyectos de ONGs de desnutrición infantil