



21 consejos nutricionales para VIVIR SANO

Ya de venta en librerías y en el Servicio de Publicaciones de la Universidad de Valladolid.

Teléfono de pedidos: 983187810.

En este manual *21 consejos nutricionales para vivir sano* los autores intentamos transmitir los conocimientos sobre salud y dieta al público en general, con el objetivo de conseguir unos hábitos nutricionales saludables. Todos nosotros comemos de manera diaria, y una correcta alimentación es la base de una vida sana. En estos momentos existen múltiples problemas nutricionales en nuestra sociedad, obesidad, diabetes *mellitus*, dislipemia, alteraciones de la deglución, intolerancias, alergias y un largo etc. En estos 21 capítulos damos respuesta a estas situaciones, con diferentes menús y recomendaciones fáciles de llevar a cabo en nuestra vida diaria.

El libro está editado con el Servicio de Publicaciones de la Universidad de Valladolid. Los fondos obtenidos irán destinados a proyectos de ONG de desnutrición infantil.

Prof. Dr. Daniel A. de Luis Román