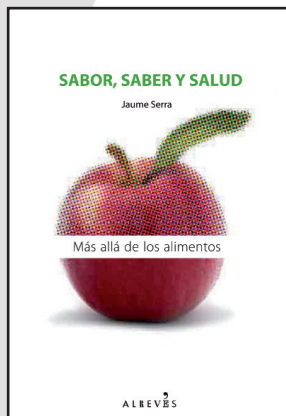


## Novedad editorial

### *Sabor Saber y Salud más allá de los alimentos*



**MEDIDAS:** 16 x 23,5 con solapas

**TÍTULO:** Sabor, Saber y Salud

**AUTOR:** Jaume Serra

**ISBN:** 978-84-15098-00-3

**PÁG:** 352

**PVP:** 20€



Decenas de alimentos, desde los caracoles hasta las legumbres, pasando por las «chuches» y las pipas, son desmenuzados desde el punto de vista histórico, sociológico, nutricional y gastronómico. Cómo disfrutar y saborear con lo que comemos. Apuntes precisos de las calorías, proteínas e hidratos de carbono que contiene cada alimento. Sabremos qué hacían en el pasado con ellos, en qué medida debemos comerlos y, por supuesto, cómo cocinarlos. Y no solo eso, con este libro conoceremos los hábitos más saludables a la hora de comer, la alimentación más propicia para determinadas patologías o enfermedades y qué es más adecuado cuando se practica un deporte. Nos enseña también cómo comer en la oficina, qué hacer en vacaciones y cómo alimentarse en las fiestas navideñas. La importancia de comer en familia, de los desayunos, cuál debe ser la alimentación de nuestros hijos en la lactancia y en los primeros años de crecimiento. Un libro completísimo y muy entretenido.

### Dr. Jaume Serra Farró

Licenciado en Medicina per la Universitat de Barcelona y máster en Nutrición Humana por la misma universidad. Es autor de diferentes capítulos de libros en materia de alimentación y nutrición, así como de numerosos artículos publicados en la prensa escrita sobre salud y alimentación, y coautor del libro *Comer, salud y placer* (Eds. ACV Barcelona 2001). Tiene en su haber el Premio Jaume Aiguader i Miró de Divulgación y Educación Sanitaria, otorgado por la Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears (Barcelona, 2000) y el X Premio de Divulgación Científico-Periodística (Instituto Danone, 2003).

### Destacamos

-Un libro completísimo sobre los alimentos y la alimentación. **Trata de los valores nutricionales de decenas de alimentos y bebidas**, lo que comporta cocinarlos de una manera u otra, cuáles son los más recomendables para cada edad, cuáles para determinadas enfermedades y patologías, los más recomendables según los hábitos de trabajo y estilo de vida y lo que más conviene según los esfuerzos o los deportes que practicamos.

-Invita a disfrutar comiendo y conseguir el máximo de placer con ello.

-**Trata con precisión de los aspectos psicológicos, sociológicos e históricos de los alimentos.** Es decir, explica la importancia de comer en familia o de desayunar fuerte, por ejemplo. Pero también, de cómo trataban o cocinaban los alimentos otras culturas en el pasado, o incluso, cómo lo hacen en la actualidad.

-**Repleto de recomendaciones:** si un tipo de alimento es mejor en conserva o fresco, si conviene freírlo o es mejor crudo, en qué épocas conviene comer unos y otros, etc.

Más información sobre la Editorial Alrevés: <http://www.alreveseditorial.com>

Imagen cubierta libro y foto autor: <http://www.alreveseditorial.com/saladeprensa.php>

Contacto Mabelle Morell: [prensa@alreveseditorial.com](mailto:prensa@alreveseditorial.com)

ALREVÉS