

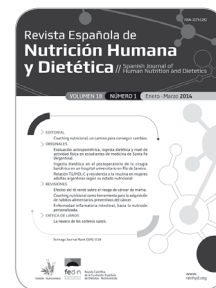
Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

www.renhyd.org



CRÍTICA DE LIBROS



La nevera de los solteros sanos

AUTORES:

Garbiñe Aizpuru, Amaia Perales,
Leila Pérez

Nº de páginas: 165

Ciudad: A Coruña

Editorial: Actualia

Año de publicación: 2013

La nevera de los solteros sanos

Una guía práctica
para todas las mujeres y
hombres que viven solos



(GARBIÑE AIZPURU
AMAIA PERALES
LEILA PÉREZ)

ACTUALIA
EDITORIAL



COMENTARIOS DEL EXPERTO

En el mundo actual la alimentación saludable parece poco menos que una quimera. Cada vez comemos peor y estamos menos sanos, a pesar de que el conocimiento supera día a día a la imaginación. La razón principal es que la alimentación saludable es como un punto en el mapa para el que numerosos gurús y pseudoexpertos proponen infinidad de diferentes caminos. Casi todos son sinuosos, aburridos, con peaje, difíciles de recordar o seguir y hasta peligrosos. Para colmo, no pasan ni cerca de ese punto que se pretende alcanzar: la salud. Solo hay un camino correcto, el cual debe ser transitado con guías profesionales que den referencias claras y fácilmente recordables para que siempre recordemos cuál es el buen camino: la alimentación saludable. Este camino lo exponen con gran claridad Garbiñe, Amaia y Leila en esta obra práctica dirigida a toda la población. Su contenido y estilo son claro reflejo de las sólidas formación y experiencia de las autoras, dietistas-nutricionistas expertas en la prevención, tratamiento y educación en el ámbito de la alimentación y la salud desde hace muchos años. Basándose en el consenso y la evidencia científica al respec-

to, abordan de manera fresca y dinámica, pero sobre todo práctica y fácilmente aplicable, la base necesaria para llevar una alimentación saludable. Lejos de las tentaciones de la industria alimentaria y sus miles de productos y brebajes o de las estrambóticas propuestas de algunos tipos de dietas, este libro realiza propuestas mucho más sencillas, concretas y realistas, apoyadas en herramientas y con objetivos bien definidos.

“La nevera de los solteros sanos” es una obra de divulgación científica con útiles propuestas prácticas que facilitan la adquisición de criterio y autonomía para llevar a cabo una alimentación saludable. Aborda desde las bases teóricas de una alimentación saludable, descartando mitos y falsas creencias, la adecuada planificación de las compras y alimentos en el hogar y la preparación de saludables menús, entre otros aspectos. Para monitorizar la consecución de objetivos, la obra proporciona incluso herramientas para comprobar el/la lector/a que consigue acercarse a esa alimentación saludable.

Dr. Víctor Manuel Rodríguez

Dietista-Nutricionista.

Profesor de la UPV/EHU

Investigador del grupo Nutrición y
Obesidad. CIBER Fisiopatología de la
Obesidad y Nutrición (CIBERObn)