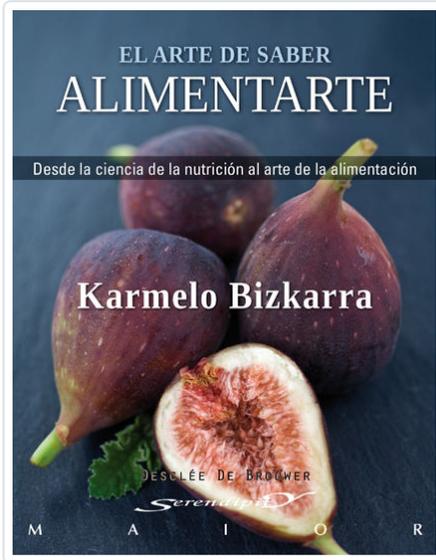


# ARTE DE SABER ALIMENTARTE Nº 40



## BIZKARRA MAIZTEGI, KARMELO

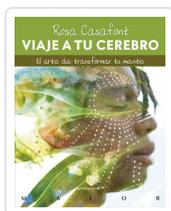
### SINOPSIS

La nutrición es una ciencia y un arte la buena alimentación. La buena alimentación va más allá de ingerir comestibles. Todo lo que se puede comer no siempre es alimento. La calidad del alimento, no la cantidad, es lo importante en el arte de bien alimentarte. Mientras la cantidad de calorías señala un índice cuantitativo, la calidad, la forma y el color del alimento plasman un campo energético que nos nutre. Cuando nos alimentamos recogemos y transformamos la energía vital que el alimento ha recogido de la tierra, el agua, el aire y el sol y la humanizamos. Primero se habló de proteínas, grasas y carbohidratos; luego de vitaminas y minerales, actualmente se habla de antioxidantes; en un futuro próximo seremos conscientes de que la forma, el aroma y el color del alimento son tan importantes como sus componentes bioquímicos. Los médicos antiguos recomendaban antes que nada, como tratamiento, un cambio en la dieta. De hecho la palabra receta se usa tanto para indicar la elaboración de un plato cocinado, como los medicamentos que prescribe un médico en su consulta. El arte de bien alimentarte es el primer pilar de la Saludà ...



Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA
Colección	SERENDIPITY MAIOR
EAN	9788433024732
Status	Disponible
Encuadernación	Otros
Páginas	600
Tamaño	170x220x34 mm.
Peso	886
Precio (Imp. inc.)	30,00€
Fecha de lanzamiento	22/03/2011

### Títulos relacionados



VIAJE A TU CEREBRO Nº 69  
CASAFont I  
VILAR, ROSA



VOCES DEL CUERPO, LAS Nº 8  
BRADDOCK



QUIEN SOY ? Nº 72  
SALVADOR, MARIO/BOURQUIN, PETER



VIDA MAESTRA, LA. Nº 14  
TORO, JOSE MARIA