



## Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible

Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres


 **Descargar**

 **Leer En Linea**

**Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible**

Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres

 [Download Más vegetales, menos animales: Una alimentación más ...pdf](#)

 [Read Online Más vegetales, menos animales: Una alimentación má  
...pdf](#)

# **Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible**

*Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres*

**Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible** Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres

**Descargar y leer en línea Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible  
Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

**Más vegetales, menos animales** aborda el tema de la alimentación vegetal, desmontando falsas creencias y proporcionando argumentos científicos que la avalan. La adopción de pautas alimentarias que dejan total o parcialmente de lado los productos de origen animal es considerada por la población, en ocasiones, una mera opción ideológica, carente de fundamento científico y hasta perniciosa para la salud. De entre dichas pautas, conocidas como «dietas basadas en plantas» (*plant-based diets*), destacan el vegetarianismo y el veganismo. Frente a ello, Julio Basulto y Juanjo Cáceres muestran por qué, de acuerdo con el conocimiento científico disponible, el patrón dietético que se relaciona con una mejor calidad de vida y, también, con una mayor esperanza de vida puede sintetizarse en la siguiente máxima: «**Más vegetales, menos animales y nada o casi nada de carnes procesadas y alimentos superfluos**». Los autores revisan también en esta obra **aspectos históricos de la alimentación y de la hominización**, desmintiendo que la alimentación basada en vegetales sea una moda reciente, así como las **cuestiones ambientales, éticas e incluso económicas que avalan también optar por esta pauta dietética**. Kurzbeschreibung

**Más vegetales, menos animales** aborda el tema de la alimentación vegetal, desmontando falsas creencias y proporcionando argumentos científicos que la avalan. La adopción de pautas alimentarias que dejan total o parcialmente de lado los productos de origen animal es considerada por la población, en ocasiones, una mera opción ideológica, carente de fundamento científico y hasta perniciosa para la salud. De entre dichas pautas, conocidas como «dietas basadas en plantas» (*plant-based diets*), destacan el vegetarianismo y el veganismo. Frente a ello, Julio Basulto y Juanjo Cáceres muestran por qué, de acuerdo con el conocimiento científico disponible, el patrón dietético que se relaciona con una mejor calidad de vida y, también, con una mayor esperanza de vida puede sintetizarse en la siguiente máxima: «**Más vegetales, menos animales y nada o casi nada de carnes procesadas y alimentos superfluos**». Los autores revisan también en esta obra **aspectos históricos de la alimentación y de la hominización**, desmintiendo que la alimentación basada en vegetales sea una moda reciente, así como las **cuestiones ambientales, éticas e incluso económicas que avalan también optar por esta pauta dietética**. Über den Autor und weitere Mitwirkende

**Julio Basulto** (Barcelona, 1971) es diplomado en nutrición humana y dietética (Universidad de Barcelona). Ha sido profesor asociado en la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili, editor en la *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, y responsable de investigación del Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. Actualmente ejerce como docente en diferentes instituciones y es autor de numerosas publicaciones científicas. Es coautor de *No más dieta* y *Secretos de la gente sana* junto a M.<sup>a</sup> José Mateo, y de *Comer y correr* y *Más vegetales, menos animales* junto a Juanjo Cáceres. En solitario ha publicado *Se me hace bola* y *Mamá come sano*. Todas sus obras han sido publicadas por Debolsillo. Es, además, padre de tres hijas. Para más información visite su página web [www.juliobasulto.com](http://www.juliobasulto.com), o sígale en Facebook (JulioBasultoMarset), Twitter (@JulioBasulto\_DN) o su blog ([www.juliobasulto.com/blog/](http://www.juliobasulto.com/blog/)).

Download and Read Online Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible  
Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres #U64AOKRMHST

Leer Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible by Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres para ebook en líneaMás vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible by Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible by Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres para leer en línea. Online Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible by Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres ebook PDF descargarMás vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible by Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres DocMás vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible by Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres MobipocketMás vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible by Von Julio Basulto, Juanjo Cáceres EPub

**U64AOKRMHSTU64AOKRMHSTU64AOKRMHST**