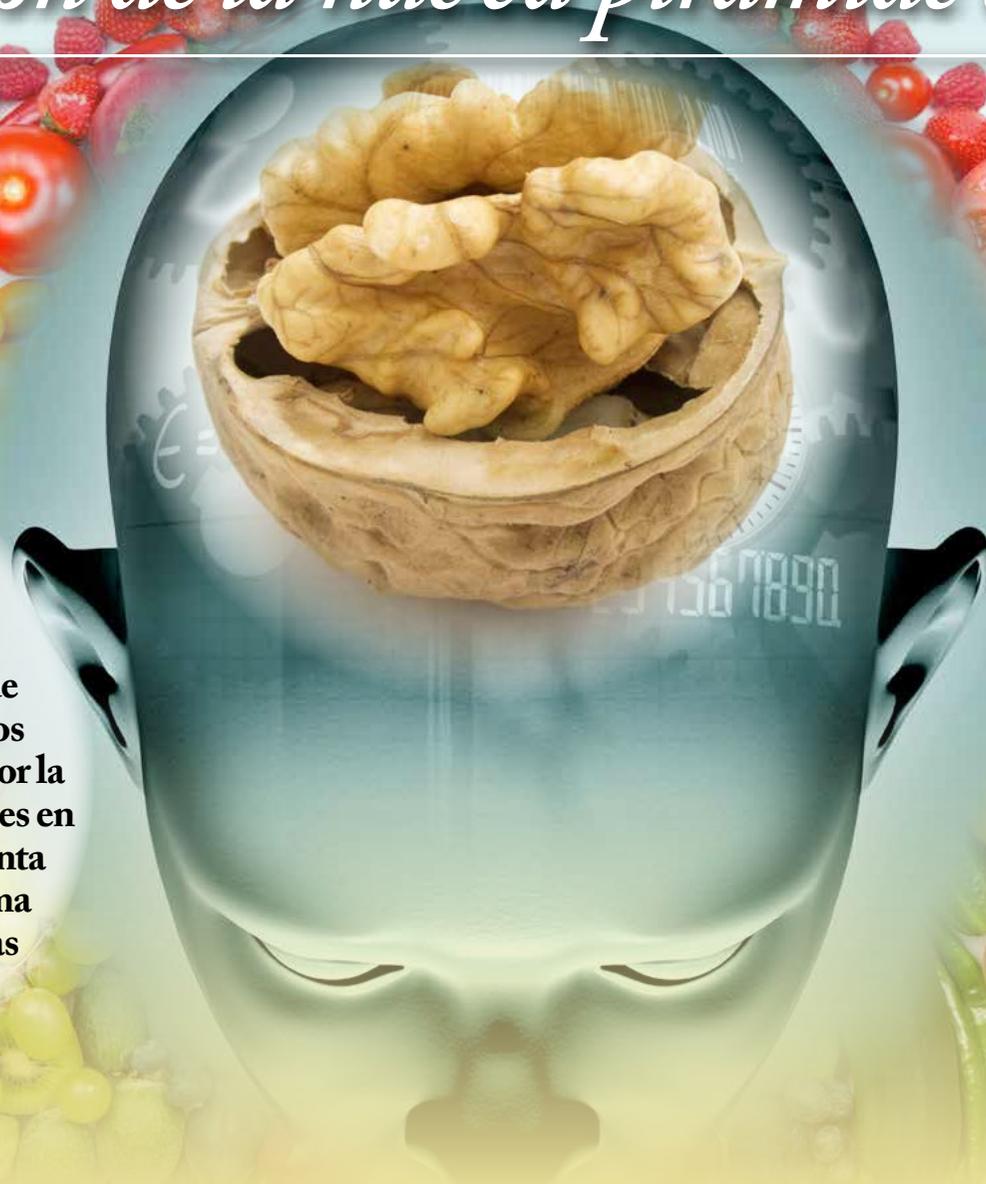


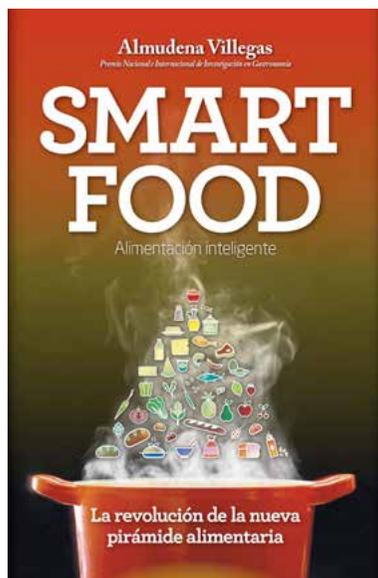
SmartFood

La revolución de la nueva pirámide alimentaria



Es la propuesta para una nueva e inteligente forma de comer, de vivir y de mantenernos en un excelente estado de salud, que comienza por la selección de unos alimentos y la exclusión de otros, por la inclusión de ciertas pautas saludables en el estilo de vida que tienen en cuenta el presente y el futuro, y que anima a acercarse de nuevo a las cocinas para disfrutar de nuevo de comidas auténticas.





SmartFood

Alimentación inteligente

La revolución de la nueva pirámide alimentaria

Es la propuesta para una nueva e inteligente forma de comer, de vivir y de mantenernos en un excelente estado de salud. Todo comienza por la selección de unos alimentos y la exclusión de otros; la introducción de sencillas pautas saludables en nuestro estilo de vida que se perciban en el presente y se puedan disfrutar en el futuro. Pero, sobre todo, es una invitación a acercarnos hasta los fogones para disfrutar de las comidas auténticas.

SmartFood encarna una nueva manera de integrar la comida en nuestra vida, porque los alimentos son nuestro combustible y también la savia que nos hace estar sanos o enfermos, pletóricos o decaídos. Es también un conjunto de hábitos que no desprecia los avances tecnológicos y se afana en la recuperación de las costumbres perdidas. Algunas modificaciones en la pirámide alimentaria tradicional, como la incorporación del sueño, y el ejercicio, completarian la terna de nuestro ciclo vital. Todo ello sin olvidar animar, tanto a la industria como a la restauración, a que realicen cambios imprescindibles en pro de

una nutrición más sana. SmartFood comporta un estilo de vida inteligente que pasa por: la selección de los productos naturales y de gran calidad así como la vuelta a una alimentación cuidada y alejada de comidas rápidas y pre-elaboradas. Lógica, conocimiento y sensatez a la hora de seleccionar lo que ingerimos y cómo lo hacemos. En la salud no existen los milagros ni las fórmulas mágicas, pero con unos productos de calidad, la adecuada forma de prepararlos y unos hábitos higiénicos, pronto notarás grandes cambios en tu cuerpo.

De ti depende adoptar esta filosofía de amplio espectro llamada SmartFood. Vivirás una vida más larga, y de mejor calidad.



Almudena Villegas

Almudena Villegas Becerril, nacida en Córdoba, es presidenta de Garum Gourmet, empresa de consultoría gastronómica de larga trayectoria. Es además historiadora y especialista en nutrición, con importante dedicación al mundo universitario e investigador. Su experiencia profesional en el ámbito de la industria agroalimentaria así como en el de la restauración, puestas en relación con las necesidades del estilo de vida actual, la han conducido a realizar en este libro una profunda reflexión sobre el hecho

alimentario, sobre los cuidados preventivos a través de la alimentación y acerca de cómo vivir mejor poniendo en práctica hábitos saludables y una alimentación sencilla, todo lo cual refleja ese gran conocimiento y experiencia. Es miembro de número de la Real Academia de gastronomía, de la Academia andaluza de la gastronomía y turismo, Premio Nacional de gastronomía a la labor investigadora y Premio Internacional de gastronomía. Además ha ganado en dos convocatorias el prestigioso premio internacional *Gourmand World Cookbook*. Su obra gira en torno al rico universo gastronómico, desde los manuales de cocina para profesionales hasta la investigación histórica, y esta nueva visión del alimento como parte del proceso vital viene a completar su trayectoria ofreciéndonos una visión original y diferente del alimento como parte de un estilo de vida.



Nutrición

SMARTFOOD

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

SMARTFOOD
La revolución de la nueva
pirámide alimentaria

IBIC: MBNH3
ISBN: 978-84-16002-44-3
Rústica • 14,5 x 22 cm
224 páginas, ilustrado
PVP: 15,95€

