

El carnívoro feliz

Cómo comer carne con salud

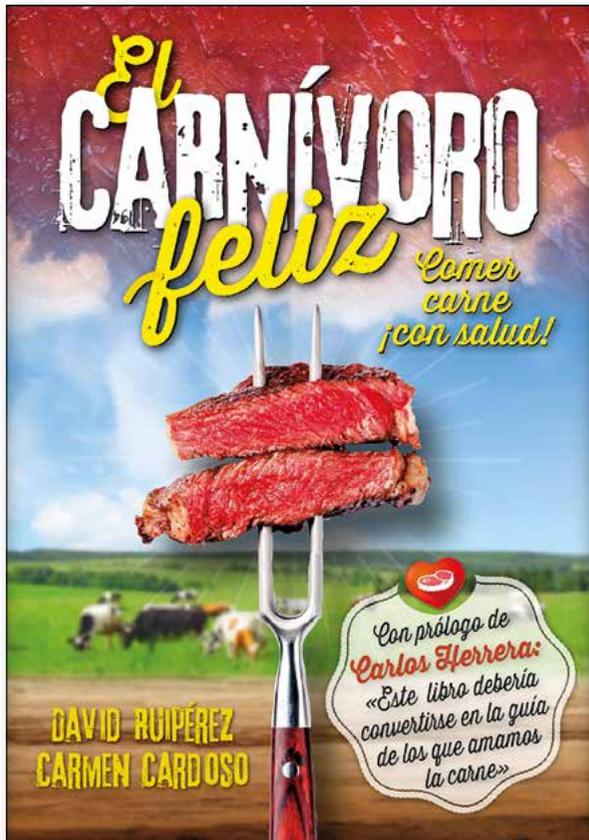


¿Eres de los que salivan pensando en un chuletón? ¿En ese cordero asándose en un horno de leña? ¿Te paras en seco en la puerta de un restaurante ante el olor de la parrilla que sale a la calle?... Pero, al mismo tiempo ¿te hace sentir más culpable comer demasiada carne?

El carnívoro feliz recopila toda la evidencia científica sobre los efectos de la carne sobre la salud humana y proporciona las claves para seguir disfrutando de un succulento solomillo o una barbacoa con los amigos.



Con prólogo de
Carlos Herrera:
«Este libro debería convertirse en la guía de los que amamos la carne.»



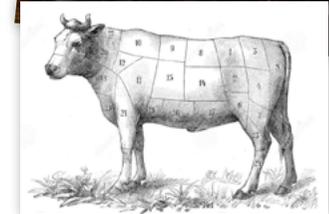
El carnívoro feliz

Comer carne con salud

¿Eres de los que salivan pensando en un chuletón? ¿En ese cordero asándose en un horno de leña? ¿Te paras en seco en la puerta de un restaurante ante el olor de la parrilla que sale a la calle...? Pero, sé sincero: ¿te sientes culpable de comer demasiada carne? ¿Te sube el colesterol sólo de pensarlo?

Seguro, entonces, que eres uno de tantos a los que no se les pasa por la cabeza hacerse vegetarianos, pero que al mismo tiempo les preocupa que abusar de la carne pueda provocarles un cáncer o un infarto. Frente a los extremismos y a la alarma social que ha hecho que algunos piensen que comerse un entrecot es como beber cianuro, «El carnívoro feliz» recopila toda la evidencia científica sobre los efectos de la carne sobre la salud humana y proporciona las claves para seguir disfrutando de un succulento solomillo o una barbacoa con los amigos sin actos de contrición posteriores.

Cómo elegir las piezas, cómo influye el modo de cocinarlas y, sobre todo, cuánta cantidad y qué tipo de carne debemos ingerir para aportar nutrientes **sin poner en riesgo nuestra salud**, y la de nuestra familia, son algunas de las respuestas que encontrarás en estas páginas que tienen mucha chicha.



Carmen Cardoso / David Ruipérez



Carmen Cardoso, periodista *freelance* con una amplia trayectoria en diversos medios de comunicación radiofónicos y escritos como *El Mundo* o la *Cadena COPE*. Especialista en temas de alimentación, vida sana, psicología y educación. David Ruipérez, periodista con dilatada trayectoria en la información de salud, ciencia y medicina. Actualmente es coordinador de contenidos en el Departamento de Comunicación del Consejo General de Enfermería de España y durante muchos años fue jefe de sección en el diario *La Razón*, donde estuvo al frente del prestigioso y veterano semanario *A tu salud*. Especialista además en RSC, medioambiente, deportes y tecnología. www.elcarnivorofeliz.com

Salud y
nutrición

• El carnívoro
feliz

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

El carnívoro
feliz

IBIC: MBNH3

ISBN: 978-84-16002-74-0

Rústica • 14,5 x 22 cm

160 páginas, ilustrado

PVP: 17,90€

