

GUÍA DEFINITIVA PARA INTERPRETAR ETIQUETAS ALIMENTARIAS

~Conoce bien lo que comes~



Conoce todos los aditivos que llevan, qué son, cuáles son sus ventajas e inconvenientes, cómo se clasifican, cómo se denominan, cómo se verifica su seguridad y cuáles resultan menos recomendables. Los colorantes, los conservantes, los antioxidantes, los edulcorantes y los potenciadores del sabor ya no te resultarán desconocidos.

**«AUNQUE LO MEJOR ES INGERIR ALIMENTOS QUE NO LLEVEN ETIQUETAS,
EN ESTE GRAN TRABAJO DE DIVULGACIÓN ENCONTRARÁS
TODA LA INFORMACIÓN QUE NECESITES CUANDO DECIDAS
COMPRAR PRODUCTOS QUE SÍ LAS LLEVAN.»**

CARLOS CASABONA, PEDIATRA Y AUTOR DEL LIBRO
TÚ ELIGES LO QUE COMES



Guía definitiva para interpretar etiquetas alimentarias

Conoce bien lo que comes

En estas páginas descubrirás todo sobre las etiquetas de los alimentos, los elementos que deben aparecer y cómo se expresa la información nutricional más importante.

Conoce todos los aditivos que llevan, qué son, cuáles son sus ventajas e inconvenientes, su clasificación, cómo se verifica su seguridad, y cuáles resultan menos recomendables. Los colorantes, los conservantes, los antioxidantes, los edulcorantes y los potenciadores del sabor ya no te resultarán desconocidos.

Profundiza en cualquier aditivo, descubriendo sus distintas denominaciones, su origen y características, los productos típicos en los que se utiliza y los posibles efectos adversos. Además, encontrarás mucha más información: una dieta alternativa, consejos generales para tu alimentación, recomendaciones nutricionales, conclusiones prácticas, una tabla completa de aditivos para su consulta rápida, un glosario de términos de gran interés y una amplia selección de fuentes bibliográficas y enlaces web que avalan un magnífico trabajo de investigación con gran contenido práctico. Un libro crucial para saber lo que debes y no debes comer y aprender a elegir lo más saludable para ti y los tuyos.



Juan J. Samper



Juan J. Samper Márquez es Doctor en Inteligencia Artificial Avanzada e Ingeniero Superior en Informática por la Universidad de Granada. Docente de profesión, en la actualidad ejerce como inspector de educación en la provincia de Almería. Su experiencia como educador le ha permitido tener una visión amplia sobre cómo «gestionan» su alimentación personas de todas las edades. Autodidacta desde niño, tiene entre sus principales intereses el arte, la fotografía, la astronomía, la electrónica, la medicina y la nutrición.

Salud • Guía definitiva para interpretar etiquetas alimentarias • Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Guía definitiva para interpretar etiquetas alimentarias

IBIC: MBNH3

ISBN: 978-84-17057-02-2

Rústica • 14,5 x 22 cm

368 páginas

PVP: 17,95 €

