

NUTRIRSE CONCIENCIA

Coordinador por **Heldry González y Alicia García Esteban**

ISBN (papel): 9788410221819

ISBN (ebook): 9788410221871

Editorial: LID Editorial

Idioma: Español

Páginas: 204

Formato: impreso y digital

PVP: 23,95 euros

e-book: 9,99 euros



La obra

En medio de una **avalancha de información sobre salud y nutrición** que nos hace sentir abrumados, **hay verdades fundamentales que no debemos perder de vista.**

Para adentrarnos en la **complejidad de la alimentación y su impacto sobre nuestra salud**, tratando temas cruciales que afectan a nuestra **longevidad y calidad de vida**, nace **Nutrirse ConCiencia**, una obra que **desmitifica creencias erróneas sobre alimentación** y ofrece **consejos prácticos aplicables en el día a día.**

La obra escrita por un equipo multidisciplinar coordinado por Heldry González y Alicia García Esteban, muestra, con una narrativa sencilla idónea para todo tipo de personas, **cómo la nutrición actúa a lo largo del ciclo de la vida del ser humano**, en apartados tan determinantes como **la prevención, el tratamiento y la gestión de la salud**; y establece una estructura coherente **desde lo biológico hasta lo social y lo psicológico.**

Para ello, el libro está estructurado en cuatro partes, constituyendo una **eficaz herramienta que ayudará a la salud colectiva respondiendo a los desafíos contemporáneos del bienestar:**

Parte I: Nutrición y ciclos vitales (etapas del desarrollo humano y necesidades nutricionales según la edad).

En este apartado se muestra cómo las necesidades nutricionales varían y cómo una intervención adecuada mejora la calidad de vida desde la raíz. Se analiza la alimentación como proceso adaptativo y formativo que acompaña el crecimiento y la funcionalidad a lo largo del tiempo, y se explora cómo la nutrición impacta cada etapa del desarrollo humano, desde la infancia hasta la vejez.

Parte II: Nutrición y salud (prevención y bienestar general a través de la alimentación y suplementación).

Se abordan la alimentación y el ejercicio como estrategia preventiva, y se articula cómo la nutrición es un factor determinante en la prevención de enfermedades crónicas, en el manejo clínico de patologías y en la promoción del bienestar general. También se integran aspectos de salud, sistemas alimentarios, suplementación, sostenibilidad y equidad en el acceso a la alimentación saludable.

Parte III: Nutrición y medicina (enfermedades específicas: salud ocular, aterosclerosis, deterioro cognitivo). Este apartado profundiza en cómo la nutrición puede prevenir o tratar condiciones específicas: enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, salud ocular. Además, se vinculan conocimientos clínicos con la práctica alimentaria diaria.

Parte IV: Nutrición y psicología (relación con el cuerpo, gordofobia, alimentación y vida emocional). Se analiza la alimentación como parte del vínculo con el cuerpo y la identidad, y se abordan temas como la gordofobia, la imagen corporal, la emocionalidad y la alimentación consciente. También se reflexiona sobre la dimensión ética y cultural del acto de nutrirse.

Así, en **Nutrirse ConCiencia** «los lectores encontrarán no solo información relevante y actualizada, sino también inspiración para adoptar un enfoque más colaborativo y multidimensional en su práctica profesional. Este libro es un testimonio del poder de la interdisciplinariedad y **un recurso esencial para todos aquellos que buscan mejorar la calidad de vida de las personas a través de la salud y el bienestar**», afirma Rosa María Orega Anta en el prólogo del libro.

Algunas claves

Cuándo y cómo iniciar la alimentación complementaria en el primer año de vida. Míriam Nova Sánchez

La alimentación complementaria es un proceso de educación global donde el bebé no solo tiene que satisfacer sus necesidades nutricionales y experimentar con la ingesta de alimentos nuevos, idealmente de forma lúdica, sino que va a desarrollar habilidades motoras y sociales para incorporarse poco a poco a la dieta familiar. Promover una relación saludable con la comida estableciendo buenos hábitos desde el inicio es crucial para que influyan positivamente en sus elecciones futuras.

Longevidad y su relación con la nutrición. Heldry González Torres

La longevidad no es simplemente cumplir años. Es el resultado de buenos hábitos, costumbres y fortalezas. Hoy las investigaciones en torno a la nutrición nos sirven como brújula para envejecer y hacerlo bien. La elección de lo que comes, cómo te mueves, cómo duermes, cómo piensas, es una oportunidad para enviarles un mensaje de vida a tus células.

La ciencia detrás de los suplementos. Más allá de la alimentación. Alicia García Esteban

Alimentarse y nutrirse no son lo mismo: el primero es el acto de comer, el segundo es transformar la comida en energía y nutrientes para alimentar todas las células de nuestro cuerpo. En el siglo XXI necesitamos alimentos de alto valor biológico y suplementos, respaldados por la ciencia, para asegurarnos una salud nutricional completa.

Nutrición deportiva para ganadores. Javier Castellanos Perea

Alimentarse de forma adecuada y utilizar ayudas dietéticas bien seleccionadas marcan la diferencia no solo en el rendimiento durante el entrenamiento o la competición, sino también en la recuperación, el descanso y la prevención de lesiones. Hoy, la supernutrición nace para optimizar la calidad, biodisponibilidad y combinación de nutrientes que, junto con una suplementación precisa, ayuda a alcanzar un estado fisiológico superior que potencie el rendimiento, acelere la recuperación, minimice el riesgo de lesión y prolongue la salud deportiva. No se trata de comer más, sino de nutrirse mejor y de forma más inteligente.

La vitamina D a lo largo de la vida: una guía para el bienestar en cada etapa. Ángela Gil Villalvilla

La vitamina D no es solo otro nutriente más en la extensa lista de vitaminas esenciales que necesitamos para vivir. Hoy sabemos que la vitamina D es esencial para el sistema inmunológico, el corazón, los músculos y hasta el cerebro, pues desempeña un papel vital en la prevención y manejo de diversas enfermedades.

Nutrición digital. Rosa María Nieto, Míriam Nova y Heldry González

La nutrición digital ha llegado para quedarse. Bien utilizadas, las aplicaciones nutricionales pueden ser herramientas útiles para mejorar nuestros hábitos alimentarios, planificar mejor y comer de forma más consciente. Pero es fundamental mantener una mirada crítica y evitar caer en modas sin respaldo o en mensajes alarmistas.

La nutrición y la salud ocular. José María Aguilar Ortiz

Para promover la salud ocular mediante la nutrición, lo más importante es la observación de una pauta alimentaria rica en verduras y frutas, y, si es posible, el seguimiento de una dieta de tipo mediterráneo. En ciertos casos, a criterio del especialista en enfermedades oculares, puede recurrirse a la administración de suplementos antioxidantes. Son particularmente recomendables aquellos con alto contenidos en ácidos grasos omega-3.

Aterosclerosis. Acercamiento a una enfermedad silenciosa, crónica y evitable. Karina Beatriz Rey García

En la actualidad, la aterosclerosis constituye la principal causa de morbilidad y mortalidad en el mundo. Para prevenir enfermedades cardiovasculares debe mantenerse una alimentación saludable. En el contexto de la aterosclerosis, es fundamental destacar el papel de tres grupos de alimentos con influencia directa en su desarrollo y progresión: los antioxidantes, las fibras y las grasas, en especial aquellas relacionadas con los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos (TG).

Cómo prevenir la enfermedad cardiovascular a través de la alimentación. Montse Prados Pérez

Es fundamental prestar atención a la calidad general de la dieta e incorporar grupos de alimentos que nos aporten beneficios reales, dentro de un patrón alimentario equilibrado y sostenible que favorezca la salud a largo plazo. La clave está en priorizar una alimentación basada en productos frescos y reales, reducir el consumo de alimentos parcialmente procesados y evitar, en la medida de lo posible, los ultraprocesados. Además, es importante prestar atención a cómo comemos. Ser conscientes de los sabores, olores y texturas de los alimentos nos permite disfrutar más del acto de comer y conectar con las señales que nos envía el cuerpo, como la saciedad, ayudándonos así a mantener un peso saludable y una relación equilibrada con la comida.

Psicología, actitud ante la vida y persona. Hacia una nutrición vital e integral del individuo. Jon Keltsa Martsant

Todo lo que pensamos siempre tiene impacto sobre el cuerpo. Debemos estar muy atentos a lo que tenemos en la mente. La cabeza piensa y nuestro cuerpo obedece, cada célula de nuestro cuerpo siempre está atenta, escuchando y obedeciendo a cada uno de nuestros pensamientos. A la vista del impacto que tienen los pensamientos y los sentimientos sobre la microbiota y la homeostasis intestinal, busquemos mantener ambos saludables y positivos.

Gordofobia: tu opinión no pesa más que mi respeto. Patricia Quintana Wareham.

La salud debe entenderse de forma integral, incluidos bienestar físico, emocional y social, y se cuestiona el uso del IMC como único indicador válido. La presión social, el estigma y la industria del bienestar han convertido la salud en un producto ligado a la delgadez, aspecto que genera culpa e insatisfacción corporal. Lejos de romantizar la gordura, se defiende una visión inclusiva y realista de la salud y del cuerpo, que promueve el respeto, la empatía y la aceptación de la diversidad corporal, sin ignorar los retos que implica vivir en un cuerpo que no encaja en los cánones estéticos impuestos.

Las coordinadoras



Hedy González Torres es licenciada en Medicina y Cirugía, especialista en Medicina Integral, doctora en Nutrición y Bromatología, máster en Pediatría de Atención Primaria, Inteligencia Emocional y PNL, y certificada en Paternidad Efectiva. Actualmente es asesora nutricional de la compañía Zinzino. Ha publicado en coautoría los libros *Microcosmos* (Sargantana Editorial, 2022), *Perspectiva de la Salud* (Éride Ediciones, 2024), *Al Filo del Abismo* (Quillango Editores, 2025).



Alicia García Esteban es formadora y conferenciante internacional, máster en Coaching Estratégico y PNL. Cofundadora de Coaching & Cía. Socia, business coach y capacitadora corporativa en Zinzino. Autora del libro *Triunfa en el marketing multinivel* (LID Editorial, 2022) y coautora de *15 miradas a la libertad* (Arcopress, 2022) y *Creatividad para Curiosos* (Almuzara, 2024).

Los autores

Alicia García Esteban, Ángela Gil Villalvilla, Hedy González Torres, Javier Castellanos Perea, Jon Keltsa Martínez SantaColoma, José María Aguilar Ortiz, Karina Beatriz Rey García, María Luisa Ortega Leonardo, Miriam Nova Sánchez, Montse Prados Pérez, Patricia Quintana Wareham y Rosa María Nieto Villarrubia.

Índice

Prólogo de Rosa María Ortega Anta
Introducción

PARTE I - NUTRICIÓN Y CICLOS VITALES

1. La importancia del momento: cuándo y cómo iniciar la alimentación complementaria en el primer año de vida. Miriam Nova Sánchez
2. Longevidad y su relación con la nutrición. Hedy González Torres

PARTE II - NUTRICIÓN Y SALUD

3. La ciencia detrás de los suplementos. Más allá de la alimentación. Alicia García Esteban
4. Nutrición deportiva para ganadores. Javier Castellanos Perea
5. La vitamina D a lo largo de la vida: una guía para el bienestar en cada etapa. Ángela Gil Villalvilla
6. Nutrición digital. Rosa María Nieto, Miriam Nova y Hedy González

PARTE III - NUTRICIÓN Y MEDICINA

7. La nutrición y la salud ocular. José María Aguilar Ortiz
8. Aterosclerosis. Acercamiento a una enfermedad silenciosa, crónica y evitable. Karina Beatriz Rey García.
9. Cómo prevenir el deterioro cognitivo cuidando tu alimentación. María Luisa Ortega Leonardo
10. Cómo prevenir la enfermedad cardiovascular a través de la alimentación. Montse Prados Pérez

PARTE IV - NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA

11. Psicología, actitud ante la vida y persona. Hacia una nutrición vital e integral del individuo. Jon Keltsa Martsant
12. Gordofobia: tu opinión no pesa más que mi respeto. Patricia Quintana Wareham.

Epílogo de Javier Torrijos Gil
Bibliografía
Autores y colaboradores

Para más información:
laura.diez@lidbusinessmedia.com

