

VEGETARIANOS *con* CIENCIA



*¿Qué es exactamente ser vegetariano?
¿Y vegano o crudivegano?
¿Los vegetarianos tienen más anemia
que los que no lo son? ¿Qué sabemos de
los vegetarianos y las proteínas? ¿Les
falta calcio? ¿Y que es la B12? ¿Los niños
pueden llevar una dieta vegetariana?
¿Se puede ser deportista, estar embarazada
o dar de mamar y seguir una dieta
vegetariana? ¿Son necesarios alimentos
especiales? ¿Por qué hay personas que
toman esa decisión?*





VEGETARIANOS con CIENCIA

«Tienes entre tus manos la mejor opción para conocer la dieta vegetariana y vegana que existe en castellano».

Prólogo de Aitor Sánchez de *Mi dieta cojea*

Estas páginas son una herramienta imprescindible tanto para aquellas personas que ya son vegetarianas como para quienes se plantean desterrar la ingesta de carne y pescado de su dieta o a aquellos que simplemente quieran saber más acerca de este estilo de vida. A día de hoy, los estamentos de salud no disponen en nuestro país de información contrastada para esta opción alimentaria, como sí sucede en otros países europeos o en Estados Unidos. Incluso los profesionales sanitarios carecen muy a menudo de formación al respecto, por lo que resulta complejo para este segmento de población encontrar consejos adaptados a su elección. Si a todo lo dicho, sumamos un montón de bulos que circulan por internet, ardidés publicitarios de empresas de alimentación, así como los consejos sin base científica provenientes de todo tipo de gurús y pseudoprofesionales, el resultado es un cóctel desesperanzado.



LUCÍA MARTÍNEZ ARGÜELLES



Lucía Martínez Argüelles es dietista-nutricionista. Graduada en Nutrición Humana y Dietética (UCAM), Técnico Superior en Dietética, Técnico Superior en Restauración y Experta Universitaria en prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad.

En la actualidad se dedica a la consulta privada y a la divulgación de contenido desde su blog www.dimequecomes.com así como en colaboraciones con medios de comunicación.



Estilo
de vida

Vegetarianos
con ciencia

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Vegetarianos con ciencia

IBIC: WBJ, WBH 17,95 €

ISBN: 978-84-16002-60-3

Rústica • 14,5 x 22 cm

