

LUCÍA MARTÍNEZ ARGÜELLES

# VEGETARIANOS con CIENCIA

De la autora  
del blog  
**DIME QUÉ  
COMES**

«Tienes en tus manos la mejor opción para conocer la dieta vegetariana y vegana que existe en castellano».  
Aitor Sánchez de *Mi dieta cojea*



## 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? ¿Qué 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 la decisión de convertirse en vegetarianos?

Estas páginas son una herramienta imprescindible para aquellas personas que ya son vegetarianas; para quienes se plantean desterrar la ingesta de carne y pescado de su dieta o para aquellos que, sencillamente, quieran saber más acerca de este estilo de vida. A día de hoy, quienes desean explorar esta opción alimentaria no disponen de mucha información contrastada. Incluso los profesionales sanitarios carecen muy a menudo de formación suficiente a este respecto; por lo que resulta complejo para este segmento de población encontrar consejos útiles y cualificados. Si sumamos los bulos que circulan por la Red, ardidés publicitarios de algunas empresas de alimentación, así como las sugerencias —sin base científica— provenientes de todo tipo de gurús y pseudocientíficos, el resultado es un cóctel desesperanzador, cuando no directamente peligroso.

Este es un libro necesario, basado en lo que sí sabemos gracias a la ciencia y a la aplicación del sentido común. Un texto ameno y práctico que ayuda a los veganos y vegetarianos a reafirmarse en su opción, al tiempo que concientiza al resto de la población en los problemas que pueden acarrear las malas elecciones alimentarias como hábitos de vida.

Ser sano no pasa por pensar sólo en «verde» sino en «salud». Y no sólo en el beneficio propio sino en el de todos.

» Lucía Martínez Argüelles

Ensayo y divulgación (Bolsillo) • Libros en el Bolsillo

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](http://www.dimequecomes.com) así como en colaboraciones con medios de comunicación.



9788417828424

Thema: WBJ; WBH  
978-84-17828-42-4  
224 páginas  
Rústica  
12.5 x 19 x 1.2 cm · 158 g  
PVP: 8 €