



DR. CARLOS E. RODRÍGUEZ JIMÉNEZ

INMUNO- NUTRICIÓN Y BIOESTILO



DE LA CONSULTA
A LA COCINA

Más allá del coronavirus.
En tiempos de epidemias
una buena nutrición
puede salvarte la vida.

Recetario
**MERYEM
AMRANI**

ALMUZARA

Inmunonutrición y bioestilo *De la consulta a la cocina*

La pandemia de Covid-19 nos ha enseñado que los remedios para las nuevas enfermedades, vacunas y medicamentos, no son inmediatos.

El Doctor Rodríguez Jiménez, especialista en Endocrinología, Inmunometabolismo y Nutrición, nos ofrece —además de una amplia y sencilla visión actual de la COVID 19—, un sabio consejo para anticiparse a cualquier agresión patógena: la respuesta está en nuestro cuerpo. Se trata de potenciar nuestro sistema inmunológico mediante la nutrición y el Bioestilo.

Toda esta información sobre inmunonutrición y Bioestilo está acompañada de un amplio recetario de 100 platos, además de un surtido de desayunos y propuestas de menús, a cargo de Meryem Amrani, que demuestra que es perfectamente factible una cocina cotidiana inmunocompetente, sabrosa y de fácil ejecución, a un coste económicamente asumible.

«El campo de la inmunonutrición es nuevo y poderoso. Trasciende la nutrición tradicional, ya que orquesta factores metabólicos, hormonales y genéticos específicos, controlados por nuestra dieta para optimizar nuestro sistema inmunológico y minimizar los efectos de una posible infección»

Prólogo del Dr. Barry Sears, autor de la pauta alimentaria «Zona».

Una alimentación inmunocompetente defiende, optimiza y alarga tu vida.

» Carlos Rodríguez Jiménez

GASTRONOMÍA • Gastronomía • Editorial Almuzara

El doctor Carlos E. Rodríguez Jiménez es médico, discípulo del insigne Gregorio Marañón. Especialista en Endocrinología, Metabolismo y Nutrición, y en Biopatología. Responsable de la unidad de Inmunometabolismo, Endocrinología y Nutrición del Hospital Beata María Ana de Madrid. Fundador de la sección de Endocrinología experimental de la Clínica Puerta de Hierro. Fundador de la Comisión de Nutrición y Metabolismo del Ilustre Colegio de Médicos de la Comunidad de Madrid. Profesor de Dietética y Nutrición en la Cátedra de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid. Miembro del equipo redactor de la Estrategia para la Nutrición, la actividad física y prevención de la Obesidad-Naos. Fundador y Presidente de la Escuela de Pensamiento del Monasterio de Silos.



9788418346941

Thema: MBNH3
978-84-18346-94-1
272 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
17 x 24 x 1.8 cm · 734 g
PVP: 25.95 €