



domingo 25 de septiembre de 2011

ESCRITOS A MANO. ESTHER SELIGSON.

POR DANIEL EMILIO PACHECO.

HOJ

EN E

HAB

EN E

AQU

PR



Más allá de lo que te puedas imaginar, éste libro es interesante por la información que presenta, basado en estudios científicos y pruebas de laboratorios reconocidos, el autor muestra lo sana que era la ingesta alimenticia por parte de nuestros antepasados nómadas, cuya forma de conseguir alimento era por medio de recolección y cacería.

Al hablar de una dieta alimenticia, no se pretende promocionar un régimen estricto, cuyo fin sea bajar kilos para lucir bien en una semana. Por el contrario, lo que se busca es, inculcar hábitos alimenticios sanos, que permitan mantener una buena salud y un peso estable.

Como medico, Loren Cordain, explica los diferentes tipos de grasas que consumimos y en que alimentos las encontramos, así como los efectos que tienen en nuestro organismo. Según Cordain, las proteínas serian lo más adecuado para el cuerpo humano, y aquí encontramos las razones del por qué, en donde, y el cuanto, para aprovechar el consumo de las mismas.

Si bien la información que se ofrece para sustentar el argumento de preferir una dieta paleolítica, es buena y vale la pena leerla; las recetas que contiene el libro, no tienen desperdicio:

Camarones con curri estilo india, lenguado en salsa de vino blanco, ensalada de camarones tahoe, salmón al horno chez lorraine, cangrejo a la lima y al eneldo, siluro al horno cajún, rollos uro de carne en repollo, asado de pollo adobado estilo Kenny, ternera sunnyside, ternera con salsa. . . y muchísimas recetas más, solo he probado algunas pero, la preparación es sencilla y los ingredientes accesibles y de precio moderado a bajo.

De la edición. Portada sencilla de acuerdo al tema. Impresión limpia y cuidada. Buen tamaño de letra. Ediciones Urano entrega un libro bien sustentado sobre el difícil tema de las dietas.

Por salud, por su información, o simplemente por sus recetas. . . Este libro ¡me gusto!. . . Se feliz !!

Archivo d

▼ 2011 (5)

▶ septi

▶ agost

▶ julio

▶ junio

▼ mayo

TREN

GA

DIAS

DECE

LOS C

LA DI

CO

REGA

CL

LOS M

VA

CUER

▶ abril

▶ marz

▶ febre

▶ ener

▶ 2010 (1)

▶ 2009 (4)