

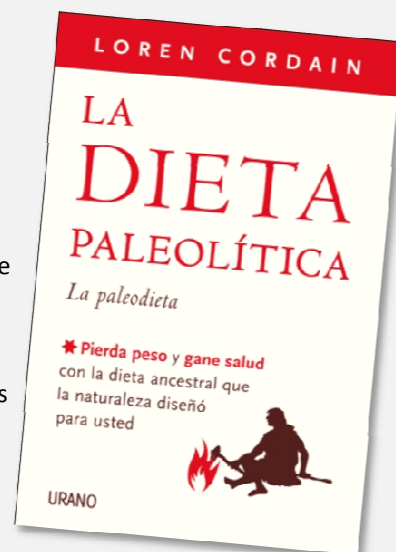
### Uno de los libros de nutrición más esperados

Casi todos los problemas de salud actuales son consecuencia directa de lo que comemos y de lo que no. Así lo afirma el doctor Cordain, autoridad mundial en genética y alimentación del Paleolítico. En aquel tiempo, asegura, los seres humanos no sufrían diabetes ni hipertensión, no padecían obesidad ni tenían alto el colesterol. Sólo mucho después, con el advenimiento de las sociedades agrícolas y la adopción de los cereales como alimentos de primera necesidad, empezaron a gestarse los problemas de salud que causan estragos hoy en día.

Muchos alimentos modernos están reñidos con nuestra constitución genética –que es fundamentalmente igual a la de nuestros antepasados del Paleolítico-, y ésta es la causa de muchas de las enfermedades modernas. Volviendo a comer los tipos de alimentos para los que estamos programados no sólo podremos bajar de peso, sino también restablecer nuestra salud y bienestar.

Fruto de más de veinte años de investigaciones, *La dieta paleolítica* nos propone **una nueva dieta, contrastada científicamente y basada en los alimentos que consumían nuestros antiguos ancestros**: más proteínas (pescado, marisco y ciertas carnes), menos cereales, más frutas y verduras y una reducción drástica de las grasas saturadas.

Esta dieta nos permitirá **perder peso sin volver a recuperarlo**, aprender a identificar **qué alimentos comer y en qué proporciones** y comprender **cómo este tipo de alimentación previene y cura enfermedades**. Una obra innovadora e instructiva que incluye un manual de instrucciones para seguir la dieta, tres planes de nutrición adaptados a distintos niveles de compromiso y más de 100 recetas. Una propuesta de cuyos resultados disfrutaron ya millones de personas.



**Una dieta adaptada a nuestra constitución genética que normaliza nuestro peso y salud**

## LOREN CORDAIN

Autoridad mundial en dietética y nutrición, el doctor Cordain lleva veinte años investigando aspectos de la genética, alimentación y antropología del Paleolítico. Es profesor de ciencias de la salud en la Universidad de Colorado y miembro del Instituto de Nutrición Norteamericano y de la Sociedad de Nutrición Clínica Norteamericana.

Sus investigaciones sobre los beneficios de la dieta en la edad de Piedra han aparecido en las publicaciones científicas más importantes del mundo, incluidas *American Journal of Clinical Nutrition*, *British Journal of Nutrition* y *Clinical Nutrition* entre otras.

**Título:** *La dieta paleolítica*

**Subtítulo:** *Pierda peso y gane salud con la dieta ancestral que la naturaleza diseñó para usted*

**Autor:** Loren Cordain

**Sello:** Urano

**Páginas:** 320

**Precio:** 16 €

**Fecha de lanzamiento:** 10/01/2011



**Para más información:**  
**Ediciones Urano**

Dpto. Comunicación y prensa

Tel.: 902 13 13 15

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

### PRÓXIMAMENTE EN URANO...

