

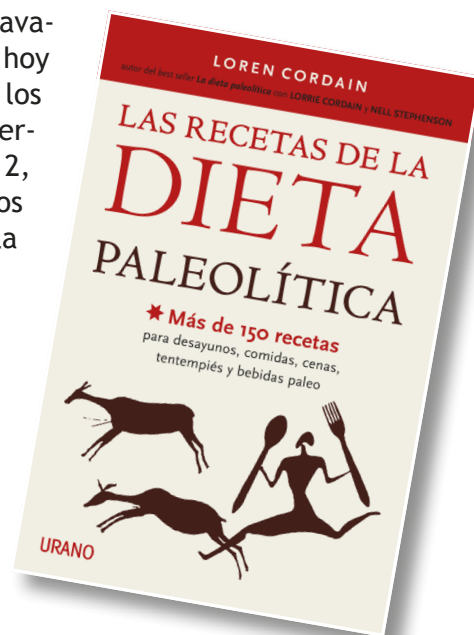
En la última década, ininidad de investigaciones científicas han avallado los conceptos nutricionales de la dieta paleolítica. A día de hoy sabemos que los cereales, los productos lácteos, las legumbres, los azúcares y los alimentos procesados favorecen la aparición de enfermedades muy presentes en nuestra sociedad, como la diabetes tipo 2, cáncer o problemas cardiovasculares. En cambio, cuando cambiamos nuestra dieta por aquella que mejor se adapta a nuestra genética, la salud lo nota de inmediato.

Las recetas de la dieta paleolítica constituye un programa práctico para poder cocinar y disfrutar de la dieta más saludable de todo el planeta. Se trata de una dieta que ayuda a optimizar la salud, el bienestar físico y mental, regular el peso y que aporta numerosos beneficios.

Se trata de una dieta contrastada científicamente e increíblemente fácil de seguir, basada en los alimentos que comían nuestros antiguos ancestros: más proteínas (pescado, marisco y ciertas carnes), menos cereales, más frutas y verduras y una reducción drástica de las grasas saturadas.

A lo largo de sus páginas el lector conocerá qué alimentos debe contener su nevera y cuáles desterrar por completo, cómo sacarles el máximo partido y qué utensilios se deben utilizar para cocinarlos. Además, aprenderá a preparar más de ciento cincuenta platos deliciosos a base de carne, pescado, frutas y verduras; almuerzos tan nutritivos como la tortilla de hierbas frescas, comidas tan exóticas como la hamburguesa de pato al tomillo, cenas tan apetitosas como las paleo delicias de gambas o postres tan deliciosos como las fresas a la crema.

En *Las recetas de la dieta paleolítica* descubriremos una extensa gama de ricos alimentos que nos harán la boca agua y que restaurarán nuestra vitalidad, garantizándonos nuestro derecho innato a una vida larga y saludable.



Loren Cordain

Profesor del departamento de Ciencias de la Salud y del Ejercicio de la Universidad de Colorado, **Loren Cordain** está considerado el gran experto mundial sobre las bases evolutivas de la dieta y la enfermedad. Ha escrito más de un centenar de artículos científicos sobre el tema, y su investigación sobre los beneficios de la dieta de la Edad de Piedra ha sido reseñada en las revistas científicas más importantes del mundo.

Tras la fantástica acogida en todo el mundo de su primer libro, *La dieta paleolítica*, publicado en España por Urano y a la venta su cuarta edición, **Loren Cordain**, el autor de la dieta original, nos presenta ahora un libro de recetas en una versión creativa de la dieta más antigua del planeta.

LAS RECETAS DE LA DIETA PALEOLÍTICA

Loren Cordain

Sello: Urano
Colección: Nutrición y Dietética
P.V.P.: 18€ • 320 páginas
Lanzamiento: mayo de 2014



URANO