

## LOS 10 SUPERALIMENTOS

Carlota Máñez y Mónica Carreira

La primera obra dedicada a 10 superalimentos que siempre han estado en tu despensa. Mónica Carreira y Carlota Máñez devuelven el protagonismo a diez alimentos estrella de proximidad: sus virtudes, variedades, propuestas culinarias y otras aplicaciones que desconocíamos.

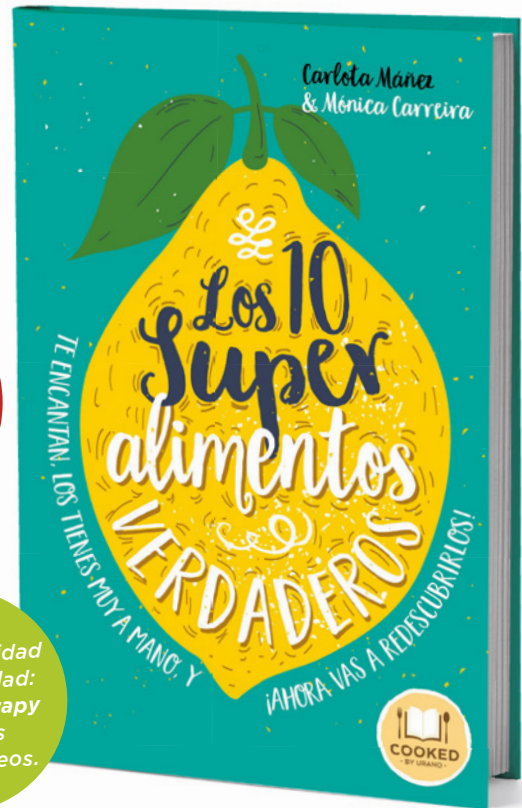
¿Por qué deberíamos tomar col de kale cuando el brécol o la col rizada, habituales en nuestra cocina, tienen beneficios similares? Ingredientes tan nuestros como el ajo o el aceite de oliva, pero también las almendras, las lentejas o el yogur son superhéroes de la cocina, cuyos beneficios han sido estudiados y demostrados. Mónica Carreira, experta en nutrición, y Carlota Máñez, periodista especializada en salud, dedican por primera vez una obra completa a los beneficios, nutrientes y propiedades de diez alimentos de nuestra gastronomía cuyos beneficios han sido más que documentados, demostrando así que **no hace falta recurrir a otros más lejanos o desconocidos para conseguir un abanico de productos nutritivos, saludables y sabrosos.**

Mucho se ha dicho y escrito sobre las propiedades del aceite de oliva, cuyos ácidos grasos y vitaminas protegen el corazón, retrasan el envejecimiento celular y son potentes antioxidantes, pero ¿sabías que este alimento también mejora la memoria, la concentración y el aprendizaje? ¿O que el limón es rico en flavonoides, que han demostrado efectos que ayudan a prevenir el cáncer, antiinflamatorios y antimicrobianos? ¿O que la manzana podría reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, como el Alzheimer? ¿Y que el ajo es un antibiótico natural y puede prevenir el cáncer?

En **Los 10 superalimentos** encontrarás la información que necesitas para sacar el máximo partido a estas superestrellas de la cocina, presentada de forma práctica y ordenada: variedades, aporte nutricional, usos para combatir dolencias, consejos de compra y conservación, remedios... y mucho más.

Colección:  
Cooked by Urano  
P.V.P.: 14€  
160 páginas  
Lanzamiento:  
febrero de 2017

Salud,  
sabor y vitalidad  
de proximidad:  
tu food therapy  
con aires  
mediterráneos.



Cada capítulo, dedicado a un superalimento, enfatiza también otros productos del grupo e incluye atractivas recetas para que lo integres en una dieta sana. El libro se completa con una sección de ingredientes que también son súper así como un delicioso menú semanal, para que disfrutes a tope de sus beneficios sin complicaciones.



### Carlota Máñez

Es periodista y escritora especializada en salud y nutrición. Cuenta con casi veinte años de experiencia en el sector editorial y de salud, como directora de varias revistas además de editora y autora de libros vinculados al bienestar y al estilo de vida saludable. En la actualidad gestiona y publica contenidos médicos en diferentes canales, sobre todo portales de salud on-line. Además de *Los diez superalimentos* ha publicado con Mónica *La dieta del embarazo*.

### Mónica Carreira

Es diplomada en Nutrición y Dietética, especializada en nutrición deportiva y pediátrica. Fruto de su experiencia profesional en hospitales, clínicas y empresas de salud, cree firmemente que una alimentación saludable es una excelente herramienta para mantener y mejorar el estado de salud. En la actualidad combina su trabajo como dietista con las charlas sobre alimentación, la redacción de contenidos de salud en distintos portales web y su blog nutricional Alimentación Sana Saludable. Además forma parte del equipo de El deporte en Femenino. Además de *Los diez superalimentos* ha publicado también *La dieta del embarazo*.

