

LA TRAMPA DEL QUESO

Neal Barnard

CÓMO VENCER UNA DESCONOCIDA ADICCIÓN TE AYUDARÁ A PERDER PESO, GANAR ENERGÍA Y MEJORAR LA SALUD

Alto en calorías, rico en sodio, rebosante de grasas saturadas y cargado de hormonas, **el queso es cualquier cosa menos saludable**: aumenta los niveles de colesterol, sube la presión sanguínea, provoca diabetes y favorece las enfermedades autoinmunes. Por si fuera poco, al digerirse libera unas sustancias químicas llamadas casomorfina que provocan una fuerte adicción. ¿Qué esconde una porción de brie o una loncha de mozzarella? ¿Por qué el queso es tan adictivo?

El doctor Neal Barnard, considerado una eminencia en nutrición y medicina preventiva, que lleva más de treinta años investigando la relación de la alimentación con la diabetes, el peso corporal y el dolor crónico **expone en este libro con rigor científico lo que nadie nos había contado sobre el queso, este desconocido enemigo de nuestra salud.**

Ahora bien, la obra del doctor Barnard no solo se centra en los efectos negativos del queso en nuestro organismo. También desvela los intereses industriales que lo han convertido en un pilar de nuestra alimentación y nos enseña a superar esta disfuncional relación alimentaria. Para ayudar a los amantes del queso a reducir su consumo o suprimirlo por completo, *La trampa del queso* ofrece más de sesenta recetas, creadas por la experta en nutrición vegana Dreena Burton, para que podamos seguir disfrutando de aperitivos y entrantes, pizzas y lasañas, postres y helados sin perjudicar nuestra salud, incluidas alternativas caseras al queso que se elaboran con mínimo esfuerzo a partir de deliciosas combinaciones.

Una obra entretenida, rigurosa y necesaria, que sin duda animará a los lectores a cortar de raíz la más disfuncional de sus relaciones alimentarias.

Pierde peso y disfruta de una salud radiante en un solo gesto: corta con el queso



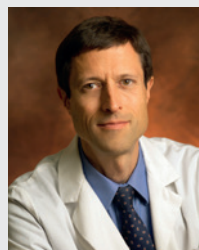
Colección:
Nutrición y dietética

P.V.P.: 17,50€
312 páginas

Lanzamiento:
abril de 2018

“ Este libro, tan ameno como informativo, expone de manera clara y convincente las razones por las que el queso no debería formar parte de nuestra dieta. ”

**Doctor T. D. Barnett, director médico de
Rochester Lifestyle Medicine**



Neal D. Barnard

Es doctor en Medicina, profesor en la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Washington, presidente y fundador del Comité de Facultativos para la Medicina Responsable y fundador del Centro Médico Barnard. Ha dirigido numerosas investigaciones sobre el papel de la dieta en la obesidad, la diabetes y problemas de salud diversos, incluido un revolucionario estudio sobre intervenciones alimentarias en la diabetes tipo 2. Es conocido también por sus programas en defensa de la alimentación de base vegetal, la medicina preventiva y la investigación ética. El doctor Barnard ha publicado más de 70 artículos científicos, así como dieciocho títulos divulgativos de gran impacto, entre ellos *Alimentos que combaten el dolor* o *Comer bien para vivir más años*.