

Nueva guía de composición de los alimentos

Manuel Núñez
y Claudina Navarro



Nueva guía de composición de los alimentos (MANUALES INTEGRAL)

Claudina Navarro , Manuel Núñez , Kroeger (Photographer) , Gross (Photographer)

Download now

Read Online ➔

Nueva guía de composición de los alimentos (MANUALES INTEGRAL)

Claudina Navarro , Manuel Núñez , Kroeger (Photographer) , Gross (Photographer)

Nueva guía de composición de los alimentos (MANUALES INTEGRAL) Claudina Navarro , Manuel Núñez , Kroeger (Photographer) , Gross (Photographer)

Conocer la composición nutricional de cada alimento es fundamental para planificar una dieta sana y equilibrada. La *Nueva guía de composición de los alimentos* de Integral presenta las tablas nutricionales más completas, actualizadas y de fácil consulta publicadas hasta el momento.

Esta obra se convertirá en una herramienta indispensable para todo aquel que se preocupe por su dieta y haya optado por un papel activo a la hora de escoger la calidad, la cantidad y la mejor combinación de alimentos que lleva a su mesa.

- **Pautas nutricionales para una dieta ovolactovegetariana completa y saludable según las necesidades de hombres, mujeres y niños.**
- **Composición de los alimentos de mayor consumo en la actualidad.**
- **Incluye aportes nutricionales novedosos e indispensables como la calidad biológica de las proteínas, el potencial antioxidante, el índice de carga glucémica y las cantidades de fibra soluble e insoluble.**

Manuel Núñez y Claudina Navarro

Son periodistas especializados en alimentación natural, terapias naturales y ecología. Han colaborado con la revista *Integral* durante quince años y forman parte del consejo asesor de la revista *CuerpoMente*. Son autores de varios monográficos y libros.

Nueva guía de composición de los alimentos (MANUALES INTEGRAL) Details

Date : Published September 20th 2012 by RBA INTEGRAL

ISBN :

Author : Claudina Navarro , Manuel Núñez , Kroeger (Photographer) , Gross (Photographer)

Format : Kindle Edition 176 pages

Genre :

 [Download Nueva guía de composición de los alimentos \(MANUALES ...pdf](#)

 [Read Online Nueva guía de composición de los alimentos \(MANUALE ...pdf](#)

Download and Read Free Online Nueva guía de composición de los alimentos (MANUALES INTEGRAL) Claudina Navarro , Manuel Núñez , Kroeger (Photographer) , Gross (Photographer)

From Reader Review Nueva guía de composición de los alimentos (MANUALES INTEGRAL) for online ebook

Nueva guía de composición de los alimentos (MANUALES INTEGRAL) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Nueva guía de composición de los alimentos (MANUALES INTEGRAL) Claudina Navarro , Manuel Núñez , Kroeger (Photographer) , Gross (Photographer) books to read online.