



**Más vegetales, menos animales / More Vegetables,  
Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals

*JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO*

**Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals**  
JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO

 [Télécharger Más vegetales, menos animales / More Vegetables, ...pdf](#)

 [Lire en ligne Más vegetales, menos animales / More Vegetables ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals** JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO

---

344 pages

Présentation de l'éditeur

**Más vegetales, menos animales** aborda el tema de la alimentación vegetal, desmontando falsas creencias y proporcionando argumentos científicos que la avalan. La adopción de pautas alimentarias que dejan total o parcialmente de lado los productos de origen animal es considerada por la población, en ocasiones, una mera opción ideológica, carente de fundamento científico y hasta perniciosa para la salud. De entre dichas pautas, conocidas como «dietas basadas en plantas» (*plant-based diets*), destacan el vegetarianismo y el veganismo. Frente a ello, Julio Basulto y Juanjo Cáceres muestran por qué, de acuerdo con el conocimiento científico disponible, el patrón dietético que se relaciona con una mejor calidad de vida y, también, con una mayor esperanza de vida puede sintetizarse en la siguiente máxima: «**Más vegetales, menos animales y nada o casi nada de carnes procesadas y alimentos superfluos**». Los autores revisan también en esta obra **aspectos históricos de la alimentación y de la hominización**, desmintiendo que la alimentación basada en vegetales sea una moda reciente, así como las **cuestiones ambientales, éticas e incluso económicas que avalan también optar por esta pauta dietética**. Biographie de l'auteur

**Julio Basulto** (Barcelona, 1971) es diplomado en nutrición humana y dietética (Universidad de Barcelona). Ha sido profesor asociado en la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili, editor en la *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, y responsable de investigación del Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. Actualmente ejerce como docente en diferentes instituciones y es autor de numerosas publicaciones científicas. Es coautor de *No más dieta* y *Secretos de la gente sana* junto a M.<sup>a</sup> José Mateo, y de *Comer y correr y Más vegetales, menos animales* junto a Juanjo Cáceres. En solitario ha publicado *Se me hace bola* y *Mamá come sano*. Todas sus obras han sido publicadas por Debolsillo. Es, además, padre de tres hijas. Para más información visite su página web [www.juliobasulto.com](http://www.juliobasulto.com), o sígale en Facebook (JulioBasultoMarset), Twitter (@JulioBasulto\_DN) o su blog ([www.juliobasulto.com/blog/](http://www.juliobasulto.com/blog/)).

Download and Read Online **Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals** JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO #MZETC7JB5U3

Lire Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals par JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO pour ebook en ligne Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals par JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals par JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO à lire en ligne. Online Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals par JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO ebook Téléchargement PDF Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals par JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO Doc Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals par JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO Mobipocket Más vegetales, menos animales / More Vegetables, Less Animals: Menos Animales/ Fewer Animals par JULIO/CACERES, JUANJO BASULTO EPub

**MZETC7JB5U3MZETC7JB5U3MZETC7JB5U3**