



Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible

Julio Basulto , Juanjo Cáceres

Download now

Read Online ➞

Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible

Julio Basulto , Juanjo Cáceres

Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible Julio Basulto , Juanjo Cáceres

Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible Details

Date : Published October 13th 2016 by DEBOLSILLO

ISBN :

Author : Julio Basulto , Juanjo Cáceres

Format : Kindle Edition 306 pages

Genre :

 [Download Más vegetales, menos animales: Una alimentación más ...pdf](#)

 [Read Online Más vegetales, menos animales: Una alimentación má ...pdf](#)

Download and Read Free Online Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible Julio Basulto , Juanjo Cáceres

From Reader Review Más vegetales, menos animales: Una alimentación más saludable y sostenible for online ebook

Francisco Clemente says

Muy interesante, se propone desmontar mitos y lo hace de forma clara y amena.

Isabel Q says

Está bien el libro. Trata de explicar de manera simple cómo nos engañan con la comida, publicidad y demás historias. Es interesante leerlo :-)

Bibiana says

Un libro fantástico para entender por qué necesitamos comer menos animales y más vegetales. Explicado, con datos, estudios, las fuentes. Me ha parecido un libro básico tanto para el que coma carne como para que el quiera hacerlo menos o incluso eliminarla de su dieta.

Clara Lago says

Perfecto como guía de saúde en xeral. Moi completo.

Pipina says

Buena guía sobre lo que constituye, con los datos de la ciencia actual, una dieta sana. Claro que el autor es vegetariano y no puede evitar el sesgo a favor de su propia opción... tengo la sospecha de que únicamente cita los estudios que le son favorables y deja de lado los que no.

También resulta bastante risible el ingenuo "escepticismo" con que se intenta argumentar que la evolución de las especies implica que el hombre no ha sido creado por Dios (sí, ese es el nivel) y que por lo tanto es un animal como los demás que no es superior a ninguno y no tiene derecho a explotarlos ni para alimentarse ni para beneficiarse de otro modo de ellos. En fin. Un libro que pretende ser de ciencia no debería meterse en honduras filosóficas ni éticas, porque naufraga. ¡#StopIntrusismo! como les gusta tanto decir a los dietistas-nutricionistas.

Próspero says

Debería ser obligatorio en todas las aulas.

Diego says

Libro que recomiendo desde YA para todas las personas, independientemente de su formación, ya que está explicado de forma sencilla.

Personalmente, al terminar de leer este libro, soy más consciente no sólo de lo que como, sino también de dónde proviene ese alimento, de qué consecuencias puede tener para mí o para el medio ambiente, y de cómo ha llegado ese alimento a mi mesa.

Además me ha ayudado a abrir los ojos respecto a varios de los mitos de alimentación que la industria alimentaria y el cuñadismo han extendido en nuestro ideario y a plantearme el vegetarianismo como una alternativa muy seria a mi dieta.

Nimbex says

Muy completo, explica bien las cosas y responde bastantes preguntas, pero quiere ser tan exhaustivo que a veces se pasa y algunos capítulos podrían acortarse bastante (en especial los dos primeros).
