



riverside  
agency

## Cómo curan los alimentos

Autor: Miguel Ángel, Almodovar Martín

### Gastronomía y cocina

Cocina sana y con alimentos integrales

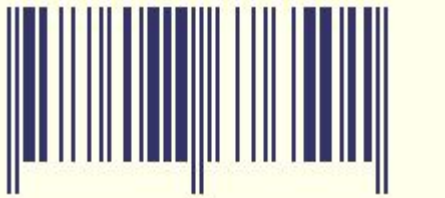
RBA

ISBN: 978-84-9867-650-1 / Tapa dura c/sobrecubierta / 192pp | 190 x 245 cm

Precio: \$ 37.000,00

Esta nueva edición actualizada de *Cómo curan los alimentos* muestra qué productos son los más indicados para combatir eficazmente las enfermedades más comunes, y ofrece consejos generales para mantener una alimentación sana y equilibrada. Incluye útiles tablas de calorías, información sobre suplementos nutricionales, colorantes, conservantes, etc. Un manual para aprender a mantenerse sano comiendo bien y que responde a muchas preguntas como: ¿Qué comer para combatir numerosas enfermedades crónicas como la hipertensión? ¿Cuál es la dieta más adecuada contra episodios de dolor de cabeza o ansiedad? ¿Qué suplementos fitoterapéuticos se aconsejan contra la neumonía, la osteoporosis o la psoriasis? ¿Qué complementos nutricionales son los más adecuados para combatir la migraña?

Esta nueva edición actualizada de *Cómo curan los alimentos* muestra qué productos son los más indicados para combatir eficazmente las enfermedades más comunes, y ofrece consejos generales para mantener una alimentación sana y equilibrada.



### Miguel Ángel, Almodovar Martín

(Madrid, 9 de septiembre de 1950) es un sociólogo, investigador, periodista, divulgador especializado en nutrición y gastronomía. Durante dos décadas ha sido uno de los rostros más populares de la televisión, colaborando y dirigiendo programas en diferentes cadenas, ha publicado 17 libros de distintas temáticas y actualmente colabora en diferentes medios de comunicación, es investigador en el Centro de Investigaciones Energéticas Medioambientales y Tecnológicas (CIEMAT), profesor de sociología en el Grado de Criminología de la Universidad Camilo José Cela (UCJC), y Secretario General de la Comisión Interdisciplinar Magnicidio del general Prim.