



## Las proteínas vegetales (INTEGRAL)

*Nuria Viver*

Download now

Read Online 

# Las proteínas vegetales (INTEGRAL)

Nuria Viver

**Las proteínas vegetales (INTEGRAL)** Nuria Viver

## Los alimentos y recetas más saludables como alternativa a la carne

Las proteínas son elementos imprescindibles para la vida. Participan en defensa contra las infecciones, en la digestión de los alimentos, en la formación de los huesos y músculos y en el correcto estado de funciones como la visión o la locomoción.

Contrariamente a lo que mucha gente cree, las proteínas no solo proceden de los alimentos de origen animal. Diversos grupos de alimentos vegetales, como las legumbres, las semillas o las algas, entre otros, son excelentes fuentes de proteínas de alta calidad biológica sin los perjuicios de los productos animales, como el exceso de grasas.

Combinando los alimentos vegetales para que se complementen adecuadamente, podemos reducir o eliminar el consumo de carne sin ningún peligro para el equilibrio nutricional. Este libro nos enseña cómo hacerlo y, además, propone más de treinta deliciosas recetas para disfrutar cuidándonos.

## Nuria Vivier

Licenciada en medicina y especialista en medicina tropical, además de licenciada en traducción e interpretación. Ha trabajado en medicina hospitalaria y en atención primaria y pasó varios años en Guatemala con la ONG Médicos sin fronteras. Como autora y traductora de libros sobre temas de salud, posee una amplísima bibliografía.

## Las proteínas vegetales (INTEGRAL) Details

Date : Published June 7th 2012 by RBA INTEGRAL

ISBN :

Author : Nuria Viver

Format : Kindle Edition 144 pages

Genre :

 [Download Las proteínas vegetales \(INTEGRAL\) ...pdf](#)

 [Read Online Las proteínas vegetales \(INTEGRAL\) ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Las proteínas vegetales (INTEGRAL) Nuria Viver**

---

## **From Reader Review Las proteínas vegetales (INTEGRAL) for online ebook**

Las proteínas vegetales (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 Las proteínas vegetales (INTEGRAL) Nuria Viver books to read online.