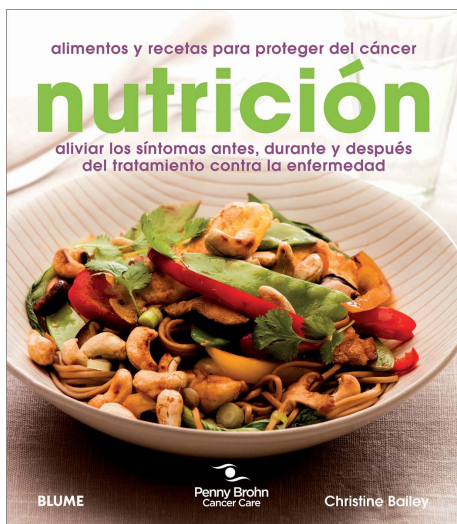




riverside
agency

Nutrición

Autor: Christine, Bailey

Cocina para dietas y estados de salud específicos

Blume

ISBN: 978-84-15317-36-4 / Rústica c/solapas / 160pp | 180 x 215 cm

Precio: \$ 28.900,00



Christine, Bailey

es nutricionista, asesora de alimentación y salud, chef y profesora de cocina. Pertenece a Guild of Health Writers y escribe para numerosas publicaciones sobre salud y alimentación. Dirige cursos y talleres, asesora a autoridades locales y colegios, y trabaja con diversas organizaciones (incluido el World Cancer Research Fund UK).

Comer bien es importante si está afectado de cáncer. Diversos estudios muestran que lo que comemos nos protege contra esa enfermedad, además de ejercer un impacto crucial antes, durante y tras el tratamiento.

A menudo se sentirá demasiado cansado, enfermo o estresado para preparar una comida equilibrada y nutritiva, o puede que no tenga apetito. No se preocupe, en este libro encontrará la ayuda que precisa.

Cómo preparar comidas, tentempiés y bebidas sencillos y repletos de nutrientes para ayudar a su cuerpo a sobrellevar el cáncer. Y si usted cocina para una persona querida afectada de esta enfermedad, puede estar seguro de que le estará proporcionando una nutrición óptima para que se sienta mejor.

La experiencia de más de 30 años de la Penny Brohn Cancer Care ayudando a las personas a vivir bien con el impacto del cáncer garantiza que su enfoque de las necesidades de las personas afectadas sea práctico e informado. Se centra en alimentos nutritivos que ayudan a aliviar los síntomas comunes y que forman parte crucial de cualquier programa de tratamiento. Las apetitosas recetas de Christine Bailey, chef y nutricionista, son sencillas, rápidas de preparar, muy nutritivas y fácilmente digeribles, y están diseñadas para estimular los niveles de energía a lo largo del día.

Se incluye, asimismo, un capítulo con recetas útiles para aliviar los efectos secundarios comunes del tratamiento. Tome las cookies de jengibre, almendras y chocolate, por ejemplo, para reducir las náuseas, o la sopa miso de pollo y jengibre para fortalecer una función inmunitaria disminuida. Alivie la fatiga con la bebida energética de trigo verde, o alivie los problemas digestivos con las crackers italianas con dip de alubias. Tanto si se está sometiendo a un tratamiento contra el cáncer como si solo desea comer de forma más saludable como medida preventiva o está dando apoyo a una persona afectada de esta enfermedad, este libro será una buena ayuda culinaria.

La experiencia de más de 30 años de la Penny Brohn Cancer Care ayudando a las personas a vivir bien con el impacto del cáncer

garantiza que su enfoque de las necesidades de las personas afectadas sea práctico e informado.