

## NUTRIRSE CONCIENCIA

Esta obra narra cómo la nutrición actúa a lo largo del ciclo de la vida del ser humano, en apartados tan determinantes como la prevención, el tratamiento y la gestión de la salud; y establece una estructura coherente desde lo biológico hasta lo social y lo psicológico. Además de desmitificar creencias erróneas sobre alimentación. Para ello, el libro está estructurado en cuatro partes: Nutrición y ciclos vitales (etapas del desarrollo humano y necesidades nutricionales según la edad); Nutrición y salud (prevención y bienestar general a través de la alimentación y suplementación); Nutrición y medicina (enfermedades específicas: salud ocular, aterosclerosis, deterioro cognitivo) y Nutrición y psicología (relación con el cuerpo, gordofobia, alimentación y vida emocional). Los lectores encontrarán no solo información relevante y actualizada, sino también inspiración para adoptar un enfoque más colaborativo y multidimensional en su práctica profesional.

LID Editorial

Coordinado por Heldry González y Alicia García Esteban

[www.lidibros.com](http://www.lidibros.com)



## LA FATIGA POR AZÚCAR

El Dr. Satoru Yamada denomina "fatiga por azúcar" a los problemas causados por los picos y caídas bruscas de glucosa en sangre debido al consumo excesivo de carbohidratos, incluso en alimentos que parecen saludables. En este título, advierte que, si ignoramos estos episodios, aumenta el riesgo de favorecer el envejecimiento prematuro y padecer enfermedades como la diabetes o la hipertensión. De igual modo nos muestra el impacto de los carbohidratos en el cuerpo y propone un método práctico llamado "low carb" (bajo en carbohidratos) y la estrategia "carbo last", que consiste en dejar los carbohidratos para el final de la comida. También resalta la importancia de consumir grasas de forma adecuada: alimentos como la mayonesa o la mantequilla pueden ayudar a prevenir picos bruscos de glucosa en sangre.

Neko Books

Autor: Dr. Satoru Yamada

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)



## EL LIBRO DE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Enrique Benítez, reconocido experto en farmacología y nutrición aplicada, ofrece en El libro de los complementos alimenticios una obra de consulta exhaustiva para profesionales de la salud, la nutrición y la farmacia. El texto se presenta en formato de fichas prácticas

que analizan, ingrediente por ingrediente, los aspectos más relevantes de los complementos alimenticios: formas farmacéuticas, concentraciones habituales, descripción, acción fisiológica, usos respaldados por la evidencia, dosis recomendadas, precauciones y posibles interacciones. Destaca por su estructura sistemática, enfoque crítico y utilidad práctica. No se limita a describir ingredientes, sino que aporta contexto sobre sus limitaciones, riesgos y el estado actual de la evidencia científica.

[librocomplementosalimenticios.com](http://librocomplementosalimenticios.com)

Autor: Enrique Benítez Palomeque



## EL PODER DE COMER BIEN

Javier Martínez (@equidietista) es dietista nutricionista y tecnólogo alimentario. Firma esta guía práctica y científica sobre cómo la alimentación puede convertirse en la herramienta más poderosa de salud, bienestar y prevención. Javier Martínez aborda el acto de comer desde una perspectiva integral: no solo importa qué comemos, sino cómo, cuándo

y por qué lo hacemos, y nos invita a una transformación personal que comienza en el plato de nuestra mesa. El lector hará un viaje a través de la ciencia y la epigenética en el que descubrirá las claves para reconducir la salud hacia un estilo de vida mejor.

Espasa

Autor: Javier Martínez

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)



## LO QUE TU MENTE CALLA, TU INTESTINO LO GRITA

En este libro, Inma Bo —experta en salud digestiva— explica cómo los nervios, el estrés acumulado, las emociones reprimidas e incluso las experiencias de la infancia pueden afectar directamente al aparato digestivo. A lo largo de sus páginas, descubre por qué los síntomas persisten incluso cuando se come bien. Lejos de

soluciones mágicas, la autora ofrece una mirada honesta y necesaria sobre la conexión entre digestión y emociones. Desde el papel de la microbiota hasta las implicaciones del sistema nervioso o el impacto de ciertos patrones familiares, Inma une piezas que casi nadie relaciona.

Zenith

Autor: Inma Borrego

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)