

Pon proteína, en tu mesa

CLAVES PARA ADELGAZAR CON DIETAS HIPERPROTEICAS SALUDABLES

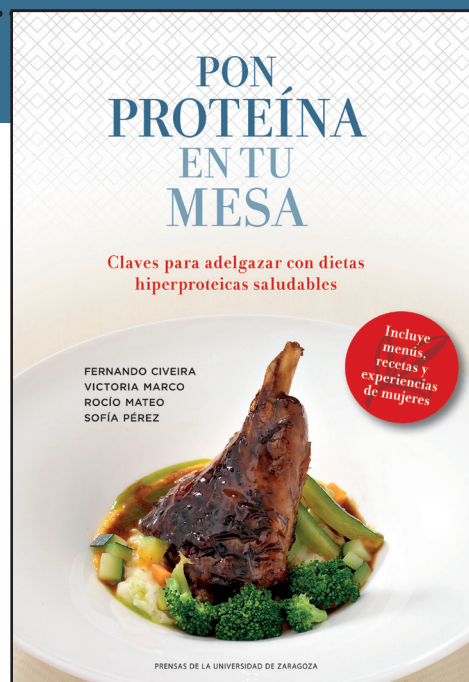
Contenido

Combatir el exceso de peso no es una tarea fácil, pero, sin duda, la estrategia ideal combina dieta y ejercicio físico. Qué tipo de dieta es más efectiva, y a la vez saludable, es un tema que ha generado mucha controversia y que todavía no está resuelto. Son muchos los estudios que han demostrado que las dietas ricas en proteínas son más efectivas en la pérdida de peso y ayudan a mantenerlo, debido en parte a su mayor efecto saciante.

Con el objetivo de encontrar la dieta hiperproteica más efectiva y sana, el grupo Clínica e Investigación en Lípidos y Arteriosclerosis del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza puso en marcha un estudio en noventa y una mujeres con sobrepeso u obesidad. Se les recomendaron tres dietas con diferente composición de proteína durante tres meses. A lo largo de estas páginas, se hace un extenso recorrido por las bases de la obesidad y su tratamiento a través de diferentes abordajes. Los exitosos resultados del estudio y las dietas que se emplearon, entre ellas las más efectivas, se recogen en este libro. Se incluyen además recetas, analizadas nutricionalmente, que las participantes han utilizado a lo largo del estudio y que les han sido útiles en el seguimiento de la dieta. Las voluntarias han querido compartir su testimonio; por eso, nos cuentan su experiencia con el sobrepeso o la obesidad y las claves de su éxito para combatirlos.

Fernando Civeira, Victoria Marco, Rocío Mateo y Sofía Pérez

Los cuatro autores (Fernando Civeira, Sofía Pérez Calahorra, Victoria Marcos y Rocío Mateo) forman parte de la Unidad Clínica y de Investigación en Lípidos y Arteriosclerosis del Hospital Miguel Servet de Zaragoza. Con este libro, el grupo pretende mejorar el conocimiento de la población sobre la obesidad y, sobre todo, dar herramientas útiles, demostradas científicamente, para prevenir y tratar esta enfermedad.



COLECCIÓN: **Fuera de colección**

TEMÁTICA: **Dietética**

AÑO EDICIÓN: **2015**

Nº PÁGINAS: **238 pp.**

FORMATO: **18 x 24 cm**

ENCUADERNACIÓN: **Rústica**

IDIOMA: **Castellano**

ISBN: **978-84-16272-82-2**

PVP: **16 €**



C/ Pedro Cerbuna, 12
50009 Zaragoza. España
Tel. 976 553 156
puz@unizar.es
puz.unizar.es



Prensas de la Universidad
Universidad Zaragoza