

La guía definitiva de iniciación al VEGANISMO



Brenda Davis y Vesanto Melina, nutricionistas reconocidas internacionalmente, nos presentan una guía comprensible, básica y definitiva que incluye nueva información sobre los beneficios para la salud de las dietas veganas y responde, huyendo de mitos, exageraciones y apriorismos, a todas las dudas y preguntas en torno a las dietas basadas únicamente en alimentos de origen vegetal.

Completamente revisado y actualizado, este clásico fundamental, basado en innumerables estudios nutricionales y dietéticos, nos ofrece nuevas conclusiones sobre las implicaciones del veganismo para los individuos, los animales y nuestro devastado planeta.

Tanto si eres vegano o vegana, como si no, aquí encontrarás todos los consejos prácticos necesarios –menús y planes dietéticos incluidos– para poder llevar una dieta sana y equilibrada libre de sufrimiento animal.

«Ningún otro libro es tan informativo y exhaustivo como este; es un tesoro con hechos y pistas útiles y seguro que te pone en el camino de la salud»

KATHY FRESTON, NEW YORK TIMES
Autora superventas con "The Lean Veganist"
y "The Quantum Wellness Cleanse"

UNA GUÍA A LA ÚLTIMA

Con los últimos hallazgos sobre:

- * La utilización de alimentos vegetales para la protección frente al cáncer, la cardiopatía y otras enfermedades crónicas
- * Cómo obtener proteínas esenciales sin carne, huevos, ni productos lácteos
- * Cómo tener un peso saludable y descubrir las claves para mantenerse en buena forma
- * Concebir dietas veganas equilibradas para bebés, niños y personas de la tercera edad
- * Incorporar grasas «buenas» y aprender a encontrarlas
- * Satisfacer las necesidades de calcio sin productos lácteos
- * Comprender la importancia de la vitamina B12
- * Asegurar un embarazo vegano saludable y una abundante nutrición para la lactancia materna

AUTORAS



BRENDA DAVID

Especialista en dietética, es líder en su campo y una oradora estimada y popular. Es presidenta del Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group de la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos (la antigua American Dietetic Association) y coautora de más de siete libros, incluyendo *Defeating Diabetes*. Fue admitida en 2007 en el Salón de la Fama Vegetariano de la Sociedad Vegetariana estadounidense.



VESANTO MELINA

Especialista en dietética y una oradora y asesora muy solicitada, ha impartido clases de Nutrición en la Universidad de la Columbia Británica y la Universidad Bastyr en Seattle. Fue coautora del documento unánime sobre dietas vegetarianas para la Academia de Nutrición y Dietética y Dietistas de Canadá y actualmente es asesora del Gobierno de la Columbia Británica.



Más de 150.000 ejemplares vendidos en todo el mundo

BRENDA DAVIS & VESANTO MELINA

Guía definitiva de iniciación al veganismo

Brenda Davis y Vesanto Melina son líderes autorizadas e influyentes en nutrición, y esta es una de las guías más útiles de que disponemos. Una dieta basada en vegetales proporciona un tremendo poder para la salud. Esta guía te brinda todo lo que necesitas para poner esa potencia a trabajar para la mejor salud posible.

NEAL BARNARD
ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN VEGANA

A menudo conocida como 'la Enciclopedia' o 'Biblia' de la nutrición vegana, esta guía brinda todo lo necesario para saber cómo mantenerse saludable llevando una dieta vegana. Responde a muchas preguntas comunes en torno a los nutrientes, motivos, deporte e incluso el embarazo vegano y está basada en múltiples estudios que respaldan la información de una manera clara y concisa.

NUTRICIOUSLY.COM



Guía
Tlalaparta 29,00 €
462 páginas 23,20 € Klub

REBECA ASLAM
AMERICAN VEGAN

Cualquier persona que se inicie en el veganismo o que busque mejorar su salud con una dieta vegana se beneficiará de la información, basada en la evidencia, y los consejos prácticos que se incluyen en este volumen. Davis y Melina se han propuesto ayudar a las personas veganas a tener éxito en sus dietas siendo lo más saludables posible, y esta edición simplemente es la herramienta necesaria para ello.

Las nutricionistas Brenda Davis y Vesanto Melina han escrito la obra definitiva sobre nutrición vegana. Les agradezco infinitamente este regalo a la comunidad de nutricionistas vegetariana y a todas las personas que desean una guía clara, autorizada y legible para un tema cada vez más importante. Este libro demostrará ser un trabajo seminal y de referencia. Como nutricionista y doctor en Medicina, estoy encantado de disponer de él; lo utilizaré en mi práctica cotidiana.

MICHAEL KLAPER
MÉDICO NUTRICIONISTA

★ Nominado y finalista al premio ForeWord Reviews Magazine

★ Ganador del Canada Book Awards en 2014 (otorgado por lectores, librerías y bibliotecarias a ediciones independientes)

RECOMENDADO

- ★ En varias listas de libros de EEUU y Canadá
- ★ Por la Vegan Society estadounidense



¿Sabías que...

...hacen falta unos 7 kilos de pienso para producir medio kilo de carne de vaca, unos 3 kilos de pienso para medio kilo de carne de cerdo y unos 2 kilos de pienso para medio kilo de carne de pollo?

...podríamos **reducir nuestra huella de carbono** de una forma más eficaz **comiéndolo 100 % vegano** un solo día a la semana que comiendo 100 % local siete?

...si todo el mundo en Estados Unidos comiera vegano un día por semana el efecto sería el equivalente a **quitar 31,5 millones de coches de la carretera?**

...hacen falta 43 veces más agua para producir un kilo de carne de vaca que para

producir uno de cereal –unos 43.000 litros de agua por kilo de carne de vaca y unos 1.000 litros por kilo de cereales–?

...se estima que el **70 % del consumo de agua dulce es para la producción agrícola?**

...se estima que el ganado recibe un 70 % de todos los antibióticos usados en Estados Unidos, lo que contribuye al creciente problema de las bacterias resistentes a los antibióticos?

...la industria del ganado es, con diferencia, la mayor usuaria de la tierra en el mundo, ya que utiliza el 30 % de la superficie terrestre del planeta y el 70 % de toda la tierra agrícola?

...comparada con la agricultura convencional, se ha observado que la agricultura ecológica reduce las emisiones de dióxido de carbono entre un 49 y un 66 %?

...según un estudio, comparado con los no vegetarianos, **el riesgo de cáncer en conjunto es un 16 % inferior entre los veganos** y un 8 % inferior entre los ovo-lacto-vegetarianos?

...en cánceres específicos de las mujeres, las veganas disfrutaron, según un estudio, de un 34 % de reducción del riesgo comparado con las no vegetarianas?

¿Quieres saber más?
labur.eus/veganismo

