

image not found or type unknown



La digestión perfecta

Dra. Vidales

Fecha de publicación:

24/05/2016

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Nuestra experta en nutrición, la Dra. Vidales, nos presenta en su nuevo libro las claves para que nuestras digestiones no sean nunca más un problema. Aprende cuáles son los alimentos más conflictivos y descubre cómo aliviar estas molestias digestivas

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37

11

Email:

lescudero@planeta.es

Millones de personas sufren en mayor o menor medida trastornos gástricos, ya sea porque digieren mal determinados alimentos, porque no los consumen de la forma más adecuada o porque no tienen buenos hábitos. La Dra. Vidales, en un magnífico esfuerzo de síntesis y organización, nos presenta una recopilación de los alimentos más «problemáticos», cómo se pueden consumir para digerirlos mejor y, en ciertos casos, alternativas de valor nutricional similar. Se trata de una obra muy divulgativa, especialmente pensada para los millones de personas que sufren de acidez, reflujo, digestiones pesadas, estreñimiento o gases.

image not found or type unknown



Dra. Vidales

La doctora **María Concepción Vidales Aznar** es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, además de especialista en nutrición, dietética humana y trastornos del comportamiento alimentario. Es también miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid, así como de la Sociedad Española de Mesoterapia. Ha participado en numerosos congresos y seminarios, y actualmente es directora médica de su clínica, Nutrimec, labor que compagina con su trabajo en la Clínica Moncloa. Es colaboradora habitual en varias publicaciones relacionadas con la dietética y la nutrición, así como en los programas de TVE «Saber vivir», «Las mañanas de La 1» y «España Directo». Junto con Paloma Gómez Borrero y María Blasa Gómez-Arroyo, es coautora de otros dos libros: *Cocina sin sal* y *Nutrición infantil* (Libros Cúpula). En este sello ha publicado también *Superalimentos para los niños*, *Zumoterapia* y *Lo mío no es hambre, es ansiedad*.