



## Un nutricionista en tu cocina: un curso práctico de nutrición y dietética /

Madrid Vicente, Antonio,  
autor

Madrid Vicente,  
2020

Monografía

Somos lo que comemos y efectivamente, los alimentos están compuestos por proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales, vitaminas y agua. Todos ellos son compuestos químicos que es bueno conocer si queremos ser buenos cocineros. Por ello los vamos a estudiar a fondo en este libro. También se estudia la dieta mediterránea de la que todos hablan, pero que se está abandonando. Este libro responde muchas preguntas que siempre nos hacemos y algunas de ellas son: Qué es la contaminación cruzada? Qué es APPCC? Qué funciones tienen cada una de las proteínas? Qué son los oligoelementos que se encuentran en los alimentos? Qué es la seguridad alimentaria? Qué son los alimentos funcionales? Por qué son tan recomendables las infusiones? Qué son los omega-3? Y los omega-6? Cocer, freír, ahumar, congelar, refrigerar...ventajas e inconvenientes. Qué sabe sobre los aditivos alimentarios tales como el sorbato potásico, el ácido ascórbico, los glutamatos, etc.? Es tan mala la comida basura como dicen? Es Un libro de gran interés para el público general y cualquier persona, amantes de la gastronomía, cursos de formación, comedores colectivos, etc

Somos lo que comemos y efectivamente, los alimentos están compuestos por proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales, vitaminas y agua. Todos ellos son compuestos químicos que es bueno conocer si queremos ser buenos cocineros. Por ello los vamos a estudiar a fondo en este libro. También se estudia la dieta mediterránea de la que todos hablan, pero que se está abandonando. Este libro responde muchas preguntas que siempre nos hacemos y algunas de ellas son: Qué es la contaminación cruzada? Qué es APPCC? Qué funciones tienen cada una de las proteínas? Qué son los oligoelementos que se encuentran en los alimentos? Qué es la seguridad alimentaria? Qué son los alimentos funcionales? Por qué son tan recomendables las infusiones? Qué son los omega-3? Y los omega-6? Cocer, freír, ahumar, congelar, refrigerar...ventajas e inconvenientes. Qué sabe sobre los aditivos alimentarios tales como el sorbato potásico, el ácido ascórbico, los glutamatos, etc.? Es tan mala la comida basura como dicen? Es Un libro de gran interés para el público general y cualquier persona, amantes de la gastronomía, cursos de formación, comedores colectivos, etc

Somos lo que comemos y efectivamente, los alimentos están compuestos por proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales, vitaminas y agua. Todos ellos son compuestos químicos que es bueno conocer si queremos ser buenos cocineros. Por ello los vamos a estudiar a fondo en este libro. También se estudia la dieta mediterránea de la que todos hablan, pero que se está abandonando. Este libro responde muchas preguntas que siempre nos hacemos y algunas de ellas son: Qué es la contaminación cruzada? Qué es APPCC? Qué funciones tienen cada una de las proteínas? Qué son los oligoelementos que se encuentran en los alimentos? Qué es la seguridad alimentaria? Qué son los alimentos funcionales? Por qué son tan recomendables las infusiones? Qué son los omega-3? Y los omega-6? Cocer, freír, ahumar, congelar, refrigerar...ventajas e inconvenientes. Qué

sabe sobre los aditivos alimentarios tales como el sorbato potásico, el ácido ascórbico, los glutamatos, etc.? Es tan mala la comida basura como dicen? Es Un libro de gran interés para el público general y cualquier persona, amantes de la gastronomía, cursos de formación, comedores colectivos, etc

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMjcyMDAzNzk>

---

**Título:** Un nutricionista en tu cocina un curso práctico de nutrición y dietética Antonio Madrid Vicente

**Editorial:** Madrid Madrid Vicente 2020

**Descripción física:** 211 p. 24 cm

**ISBN:** 9788412152364

**Materia:** Nutrición Dietética

---

### **Baratz Innovación Documental**

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)