

## Crítica de libros



### Conducta alimentaria y sus alteraciones en la picaresca española, de Ignacio Jáuregui Lobera

La conducta alimentaria va mucho más allá de una mera cuestión biológica, de supervivencia. En la historia del ser humano la necesidad de comer siempre ha estado modulada por aspectos socioculturales. Los períodos de escasez superan, en nuestro peregrinar en el planeta, a los de opulencia. En los primeros, no poder comer lleva al ser humano a conductas peculiares para procurarse el sustento. En los segundos, como el que vivimos actualmente en nuestro contexto, también aparecen conductas alimentarias peculiares. En este caso, no poder comer debido al miedo, se despliegan comportamientos que recuerdan, paradójicamente, a los que desearían comer y no tienen cómo hacerlo. Y en ese no poder comer y no querer comer muchas conductas emergentes se dan la mano.

Índice: Prólogo. Los Siglos de Oro. La medicina en los Siglos de Oro. Literatura en los Siglos de Oro. La picaresca. Conducta alimentaria y sus alteraciones. Reflexiones. Bibliografía.



### Nutriterapia, salud y longevidad. Qué comer para vivir mejor, de Juan Morales Güeto

El propósito de este libro es divulgar la nutriterapia, es decir, aportar información sobre: los alimentos y los mejores métodos de tratamiento y conservación; la importancia de las hormonas y enzimas en la fisiología digestiva; nutrientes esenciales; alimentos prescindibles o evitables; los que convienen en la niñez, en el desarrollo, en la edad adulta, en geriatría, para el deporte o para la sexualidad, así como prevenir o paliar distintas afecciones, o para el control de la obesidad, lo que conduce a la prevención de múltiples enfermedades, o a la terapéutica si ya las padecemos. No se pretende suplantar el consejo del médico, imprescindible para recuperar la salud perdida, sino ofrecer alternativas para no incurrir en la enfermedad, en la medida en que una correcta nutrición pueda evitarla.

El autor pretende aportar información asequible, clara y veraz sobre: los temores respecto a los alimentos transgénicos o los aditivos alimentarios; qué son los antioxidantes que retardan el envejecimiento; los alimentos funcionales enriquecidos en componentes saludables; concentrados proteínicos, vitamínicos, minerales, oligoelementos y otros muchos complementos alimentarios; explicar qué es la termogénesis, qué son los radicales libres, qué hay de cierto sobre los afrodisíacos, etc.

Índice: El bioplan de pensiones. Conceptos básicos sobre nutrición y salud. Sistema endocrino. El proceso de la nutrición. Nutriterapia. Los alimentos. Higiene alimentaria. Bibliografía.

