

1. Record Nr.	UNINA9910151806403321
Autore	Basulto Julio
Titolo	Más vegetales, menos animales
Pubbl/distr/stampa	Penguin Random House Grupo Editorial España
ISBN	84-663-3698-2
Descrizione fisica	1 online resource (344 p.)
Soggetti	Vegetarianism Veganism
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	La adopción de pautas alimentarias que dejan total o parcialmente de lado los productos de origen animal es considerada por la población, en ocasiones, una mera opción ideológica, carente de fundamento científico y hasta perniciosa para la salud. De entre dichas pautas, conocidas como «dietas basadas en plantas» (plant-based diets), destacan el vegetarianismo y el veganismo. Frente a ello, Julio Basulto y Juanjo Caceres muestran por qué, de acuerdo con el conocimiento científico disponible, el patrón dietético que se relaciona con una mejor calidad de vida y, también, con una mayor esperanza de vida puede sintetizarse en la siguiente máxima: «Mas vegetales, menos animales y nada o casi nada de carnes procesadas y alimentos superfluos». Los autores revisan también en esta obra aspectos históricos de la alimentación y de la hominización, desmintiendo que la alimentación basada en vegetales sea una moda reciente, así como las cuestiones ambientales, éticas e incluso económicas que avalan también optar por esta pauta dietética. ENGLISH DESCRIPTION: The choice of diets that completely, or partially, exclude animal products is sometimes considered by many a mere ideological choice, lacking a scientific foundation and even harmful to their health. Among these diets known as "plant-based", the most popular are vegetarianism and veganism. In this book, Julio Basulto and Juanjo Caceres show why, according to scientific data, diets associated with a better quality of life and also a

longer life expectancy can be summarized this way: "More vegetables, less animals, and almost no processed meats or excessive foods".The authors also review the history of food and human evolution, denying that plant-based diets are a recent trend, as well as environmental aspects, ethical and even economic issues that also choose to endorse this dietary pattern. "
