

**ELIKADURA  
ETA  
NUTRIZIOA**

**alimentación  
y  
nutrición**

**Biblioteka**

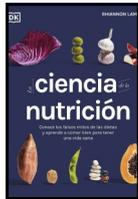


## Nutrizioa Nutrición



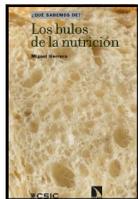
### **El arte de saber alimentarte: desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación**

Karmelo Bizkarra  
2011



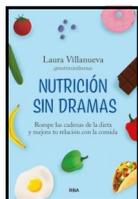
### **La ciencia de la nutrición**

Rihannon Lambert  
2022



### **Los bulos de la nutrición**

Miguel Herrero  
2024



### **Nutrición sin dramas: rompe las cadenas de la dieta y mejora tu relación con la comida**

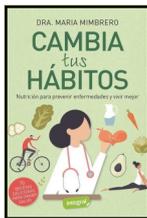
Laura Villanueva  
2024



### **Todo lo que necesitas saber sobre las proteínas: guía práctica**

Laura Arellano-García, et al.  
2024

# Dietetika Dietética



## **Cambia tus hábitos: nutrición para prevenir enfermedades y vivir mejor**

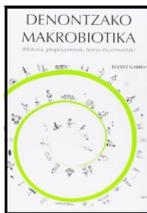
María Mimbbrero  
2022



**Come sano,  
come vegano**  
Neal D. Barnard  
2020



**Comer animales**  
J. Safran Foer  
2011



## **Denontzako makrobiotika: historia, proposamenak, teoria eta errezetak**

Egoitz Garro Hernaiz  
2010



## **Dieta cetogénica: el protocolo de una alimentación efectiva**

Carlos Stro, Ricardo Stro  
2019



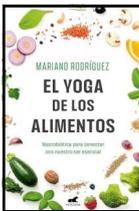
## **El ayuno como estilo de vida**

Jason Fung, Eve Mayer, Megan Ramos  
2022



**El mito vegetariano: alimentos, justicia, sostenibilidad**

Lierre Keith  
2018



**El yoga de los alimentos: macrobiótica para conectar con nuestro ser esencial**

Mariano Rodríguez  
2024



**La alimentación de nuestros hijos**

Montse Bradford  
2011



**¿Qué comes? Ciencia y conciencia para resistir**

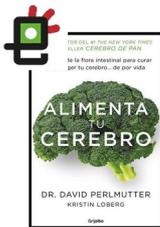
M.A. Martínez-González, Marisol Guisasola  
2020



**Que no te llien con la comida**

Miguel Ángel Lurueña  
2021

# Dietoterapia



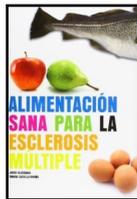
## Alimenta tu cerebro

Perlmutter, K. Loberg  
2016



## Alimentación amiga de tiroides

S. Grazioli Schagerl  
2019



## Alimentación sana para esclerosis múltiple

J. Olascoaga, T. Castillo-Triviño  
2012



## El espectro de la inflamación

W. Cole, E. Adamson  
2021



## La revolución de la glucosa

Jessie Inchauspé  
2022



## Equilibrio del sistema inmune a través de la alimentación

Itziar González de Arriba  
2011



## La despensa de Hipócrates: los poderes curativos de los alimentos

Antonio Palomar  
2005

# Dietoterapia



## **Nutrición: alimentos y recetas para proteger del cáncer**

Penny Brohn, Christine Bailey

2013



## **Nutrición energética para la salud del hígado y la vesícula**

Jorge Pérez-Calvo

2013



## **Recetas para cuidar y curar la piel**

Hanna Sillitoe

2018



## **¡Sana tu intestino! Recetario de la dieta GAPS**

Hilary Boynton, Mary G. Brackett

2019



## **Superalimentos tóxicos**

Sally K. Norton

2023

# Errezetak Recetas

## Crudo

Delphine de Montalier  
2014



## Cocina simple

Yotam Ottolenghi  
2020

## V de vegano

I. Chandra Moskowitz  
2017



## Recetas veganas fáciles y deliciosas

Angela Liddon  
2018

## 1.101 recetas vegetarianas

Cuorpomente  
2014



## Ayurvedegan

B. Bianchi, E. Carafa  
2018

## Sin azúcar ni mantequilla

Miriam garcía  
2019



## Tus leches vegeta- les caseras

I. Bartolome, A. Monforte  
2017

## Entre fermentos

Javi Maeztu  
2023



## Recetas sin fibra

Judith Soto  
2020

# Errezetak Recetas

## La cocina probiótica

Nerea Zorokiain Garín  
2022

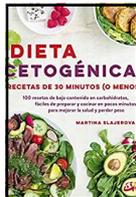


## Macrobiótica moderna

Simon G. Brown  
2015

## Dieta cetogénica

Martina Slajerova  
2017



## El método del plato

Adriana Oroz Lacunza  
2021



## La cocina vasca: un viaje culinario por el paraíso de los amantes de la comida

Marti Buckley  
2021



## Udaberria: zer egin nire barazki saskiarekin

Nagore García de Vicuña, Diego Zarrabeitia  
2015



## Handitzen, handitzen: 200 errezeta haurrak ondo elikatzeko

Amaia Diaz de Monasterioguren  
2009

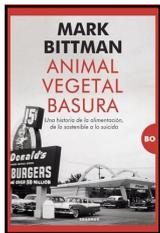
# Elikagaien industria

## Industria alimentaria



**Adictos a la comida basura: cómo la industria manipula los alimentos para que nos convirtamos en adictos a sus productos**

Michael Moss  
2016



**Animal, vegetal, basura**

Mark Bittman  
2024



**Bueno para comer: enigmas de alimentación y cultura**

Marvin Harris  
2009



**Comer es un acto político**

Alain Ducasse, Christian Regouby  
2018

# Elikagaien industria

## Industria alimentaria



### **El negocio de la comida: ¿quién controla nuestra alimentación?**

Esther Vivas Esteve  
2017



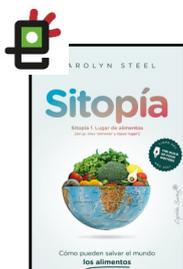
### **Otra manera de vivir: cuando la comida importa**

Jane Goodall  
2007



### **¿Quién alimenta realmente al mundo?: el fracaso de la agricultura industrial y la promesa de la agroecología**

Vandana Shiva  
2017



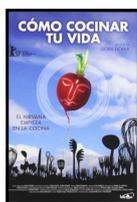
### **Sitopía: cómo pueden salvar el mundo los alimentos**

Carolyn Steel  
2022

## Dokumentalak Documentales



**Ama lurraren ahotsak: emakumeak elikadura subiranotasunaren protagonistak**  
2012



**Cómo cocinar tu vida: el nirvana empieza en la cocina**  
Doris Dörrie  
2008



**Nuestros hijos nos acusarán**  
Jean-Paul Jaud  
2011



**Nuestro pan de cada día: alimentación y maltrato animal**  
Nikolaus Geyrhalter  
2008



**Super size me**  
Morgan Spurlock  
2008

# biblioteka



kultur  
ate

 Azoka kalea 1 - 20500 Arrasate

 943 25 20 25

 688 68 91 13

 [biblioteka@arrasate.eus](mailto:biblioteka@arrasate.eus)

 [www.arrasate.eus/biblioteka](http://www.arrasate.eus/biblioteka)



eLiburutegian ere bai  
También en eLiburutegia