EDITORIAL UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Recetas con vegetales ricos en nitrato

Una vía para mejorar tu salud y rendimiento deportivo



Autor

Lucrecia Susana Carrera Quintanar

Sinopsis

Este recetario es mucho más que una colección de platillos: es una invitación a reconectarte con los vegetales y con el poder que tienen para nutrir tu cuerpo de forma natural. Elaborado por profesoras e investigadoras de la Universidad de Guadalajara, este libro acerca el conocimiento científico a tu mesa de manera práctica, deliciosa y fácil de aplicar.A diferencia de los recetarios tradicionales, aquí encontrarás una guía clara para aprovechar los beneficios de los nitratos naturales presentes en los vegetales —compuestos que, lejos de ser dañinos, ayudan a mejorar la salud cardiovascular, el rendimiento físico y hasta la salud oral—. Cada receta está diseñada para inspirarte a incluir más colores, texturas y sabores frescos en tu dieta, con instrucciones sencillas, videos paso a paso y tablas nutrimentales que te orientan en el consumo adecuado de nitratos para tu bienestar diario.No necesitas ser un experto en cocina, solo tener la intención de cuidarte y disfrutarlo. Comer sano no tiene por qué ser complicado ni aburrido; basta con entender lo que tu cuerpo necesita y aprender a disfrutar el proceso.

E-Book

Año de publicación: 2025

Presentación: PDF (Digital (suministrado electrónicamente))

Tamaño: 6.9 Megabytes (MB)

Número absoluto de páginas: 78 Páginas

ISBN13: 9786075818214

$0 MXN

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen



Sobre el autor

Lucrecia Susana Carrera Quintanar

Licenciada en Nutrición, Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León.

Palabras clave

Recetario vegetal; Nitratos naturales; Salud cardiovascular; Divulgación científica; Alimentación saludable; Nutrición funcional; Rendimiento físico; Cocina saludable; Salud oral; Tablas nutrimentales; Bienestar integral

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Doctora en Ciencias Biológicas, Universidad Miguel Hernández de Elche, España. Integrante del Cuerpo Académico 454 “Alimentación y nutrición en el proceso de salud enfermedad”. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, nivel I. Perfil deseable de Prodep. Profesora investigadora titular, jefa del Laboratorio de Ciencias de los Alimentos, CUCS, UdeG.

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen