

## Los 100 alimentos más sanos



**Autor:** Parragon  
**Edita:** Parragon  
**Páginas:** 224  
**Distribución:** ASPPAN  
[www.onlybook.com](http://www.onlybook.com)

Todo el mundo se beneficia al llevar una dieta más sana, pero ¿qué alimentos resultan más beneficiosos? Este libro ayuda a mejorar los hábitos alimentarios y culinarios con

una dieta rica en los alimentos que el organismo necesita.

La gama de “superalimentos” incluida en este libro es amplia y variada. Se trata de una obra repleta de datos e información acerca de las ventajas nutricionales de los cien alimentos más apropiados para llevar una vida sana, y con un centenar de recetas deliciosas que engloban desde batidos de frutas y ensaladas hasta salsas con agregados y reconfortantes sopas. Esta obra le ayudará a disfrutar de una alimentación sana, fácil y sabrosa. ■

## El libro del comercio electrónico

**Coordinador:** Eduardo Liberos  
**Autores:** Rafael García, Juan Gil, Juan Antonio Merino e Ignacio Somalo  
**Edita:** ESIC  
**Páginas:** 397  
[www.esic.es](http://www.esic.es)



Es una obra ambiciosa e innovadora realizada por reconocidos profesionales del comercio electrónico en España y a nivel mundial. El objetivo de este compendio es transmitir, de una forma divulgativa, todos los aspectos que influyen a la hora de desarrollar un proyecto de comercio

electrónico, tanto desde el punto de vista de la estrategia de una empresa de venta *on line*, financiación, comunicación digital, captación y fidelización de clientes, medios de pago *on line*... como en aspectos legales, tomando en consideración todas las implicaciones del entorno.

El libro recoge muchos ejemplos de las mejores prácticas y empresas ganadoras en comercio electrónico que permitirá al lector realizar un *benchmarking* actualizado de las empresas españolas e internacionales punta de lanza.

Los autores quieren con esta obra acercar el comercio electrónico al empresario, al emprendedor, al ejecutivo, al estudiante que piensa en poner en marcha, o ya tienen en internet sus propios proyectos de comercio electrónico y quiere ir más allá de los resultados que está consiguiendo. ■

## Somos lo que comemos



**Autor:** Peter Singer y Jim Mason  
**Edita:** Paidós  
**Páginas:** 382  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

La conveniencia, el precio, la presentación... estas son las fuerzas que hoy impulsan nuestra dieta. Pero, ¿cuál es el verdadero coste de lo que elegimos comer cada día?

Para responder a una pregunta tan importante y oportuna, los coautores de este libro emprenden una moderna odisea llena de horrores pero muy reveladora. Tras iniciar su aventura en la mesa de tres familias típicas con unos gustos y unos hábitos alimentarios diferentes, se proponen buscar el origen de los alimentos que consumimos.

Este libro ofrece a los consumidores cinco sencillos principios para que elijan mejor lo que van a comer analizando cuestiones como la salud o la ética. ■