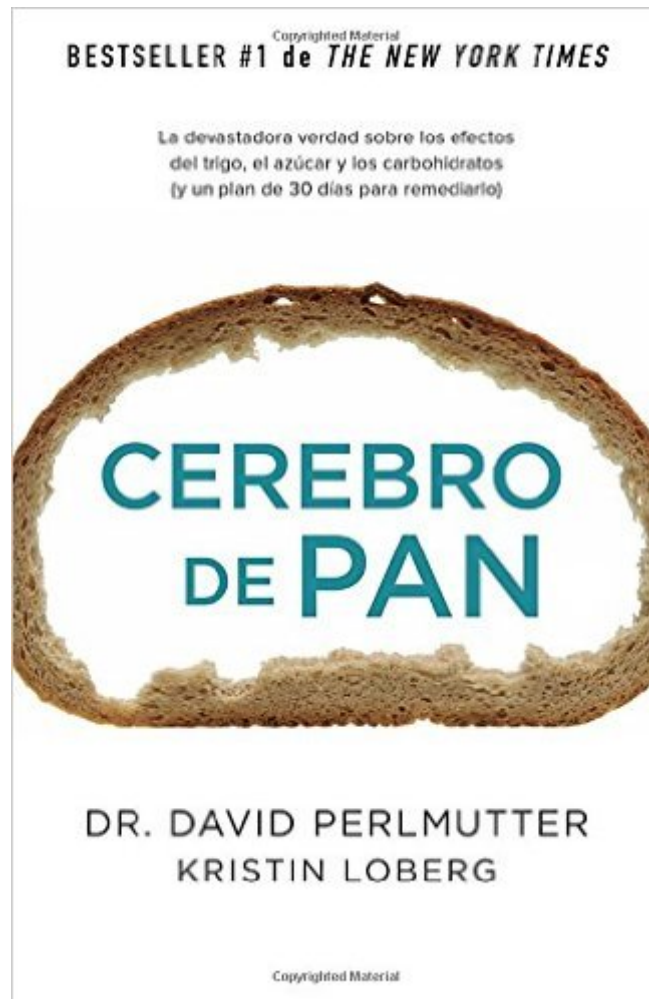


The book was found

# Cerebro De Pan: (Grain Brain) (Spanish Edition)



## Synopsis

En este libro revolucionario, que conquistó rápidamente el primer puesto de todas las listas de los más vendidos en Estados Unidos, el renombrado neurologo David Perlmutter destapa un tema que ha estado enterrado en la literatura médica por demasiado tiempo: los carbohidratos están destruyendo nuestro cerebro. Y no sólo los carbohidratos malos: también los carbohidratos saludables, como los granos enteros, pueden causar demencia, ansiedad, dolores de cabeza crónicos, depresión y mucho más. El doctor Perlmutter explica qué pasa cuando el cerebro encuentra ingredientes comunes tanto en el pan de cada día como en el plato de frutas, por qué el cerebro se alimenta de la grasa y del colesterol, y cómo podemos estimular el crecimiento de nuevas neuronas a cualquier edad. También nos ofrece una Mirada profunda sobre cómo podemos modificar nuestros genes por medio de elecciones precisas a la hora de comer y de cambios específicos en nuestro estilo de vida, mostrándonos cómo sanar de aquellos padecimientos a los que más tememos sin necesidad de medicamentos. Con un revolucionario plan de 30 días, Cerebro de pan nos enseña cómo reprogramar nuestro destino genético para gozar de una vida plena. El doctor Perlmutter nos lleva de la mano por un tour detallado sobre los efectos destructivos que los carbohidratos complejos y saludables™ tienen en nuestro cerebro. El trigo en la actualidad, en especial, es responsable de la destrucción de más cerebros en el mundo que todos los derrames cerebrales, los accidentes automovilísticos y los traumas neurológicos combinados. El doctor Perlmutter aboga convincentemente por una vida libre de trigo para preservar la salud cerebro y revertir el daño. William Davis, autor de Wheat Belly

## Book Information

Paperback: 384 pages

Publisher: Vintage Espanol (November 4, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 1101873191

ISBN-13: 978-1101873199

Product Dimensions: 5.2 x 0.8 x 8 inches

Shipping Weight: 12.8 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.6 out of 5 stars See all reviews (76 customer reviews)

Best Sellers Rank: #36,335 in Books (See Top 100 in Books) #2 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Desordenes y Enfermedades #3 in Books > Libros en

## Customer Reviews

Un texto muy técnico y profesional, con devastadora evidencia respecto a que la pandemia de obesidad y el aumento de casos de demencia senil y Alzheimer están vinculadas a quien creemos un aliado en la alimentación: el trigo. Sea en pan, pastas, galletas o incluso como aditivo en champús o cosméticos, contribuye más de lo que creemos en inflamar el cerebro -así como los intestinos y las articulaciones-. Y si se asocia su consumo con azúcar y otros carbohidratos refinados, es una combinación mortal. El mayor efecto de la lectura de este libro fue decidirme, de una vez por todas, a suspender la ingesta de pan y galletas -alimentos que eran básicos para mí- y perderle el miedo a los huevos y ciertos aceites. Si todo marcha bien y me apego al plan de 30 días, creo que veré diferencias importantes. A menos de cinco días de hacerlo, empiezan a notarse cambios fundamentales. El texto merece cuatro estrellas porque la parte técnica domina la gran mayoría y, si bien no es altamente complejo, tampoco es para un público lego. Incluso con algunos referentes médicos ya conocidos, hubieron partes en que costaron trabajo. También la parte de las recetas podría ser mucho mejor trabajada, así como la presentación del plan de 30 días. Pienso que ocupar una parte sustancial del texto, y es apenas uno de los diez capítulos. En resumen, es una lectura muy recomendable y que en verdad puede transformar tu vida. O, al menos, volverte loco con la posibilidad de contraer demencia senil al acabar una dona o tres galletas...

Too repetitive. The diet feels somewhat unreal to follow because, basically if we can't afford the food recommended (the specific oil alternatives, meat from cows fed with grass, etc.) ...we are doomed ...is what I am getting from this book. And the author goes over and over and over with the death sentence. It would be more than enough to say: 'gluten is bad, this book is not about gluten but I am going to mention it every 4 or 5 pages or less....'. Diabetes is bad, sugar is bad, fruit is bad, vegetables are bad, eggs are questionably probably good.... ok, we get it. .... What else? It looks like the author spends more chapters than needed trying to convince about what he is probably not very sure either, but that is my perception. And I haven't finished the book but I am already feeling sick of it. Before starting this reading I recommend to prepare and have the open mind and mood needed to read a book about the end of the world. I am giving 3 stars because I found kind of informative some of these facts, studies and the very depressing verdict.

Interesante y atrapante. Una buena lectura para entender los efectos que tienen el azúcar y las harinas en nuestra salud. La importancia de las grasas para nuestro cerebro es otro aspecto a destacar. Resulta un poco controversial la propuesta nutricional que plantea al final, ya que la misma la realiza y trata de fundamentar en observaciones propias, se contraponen a los efectos estudiados con procedimientos científicos y válidos en cantidades estadísticamente hablando, en los cuales una dieta alta en grasas animales y proteína animal se relaciona a muchos problemas de salud. Deja afuera, sin tratarlas en el texto, dietas comprobadas como excelentes, incluso para problemas como Alzheimer y Arterioesclerosis múltiple, como lo es la "Plan Based Diet". Tampoco tiene recomendaciones si eres vegetariano o vegano.

FOR A LONG TIME I WNTED TO KNOW WHY THIS WAY TO FEED ME ITS THE ONLY ONE THAT HAVE CHANGE MY METABOLISM FOR THE BETTER , I HIGHLY RECOMMENDED TO READ IT , IF ANY ONE DONT WHANT TO FOLLOW IT , AT LEAST TO KNOW WHATS HAPPENING IN THE BODY

Aunque no seas intolerante al gluten las recomendaciones y explicaciones sobre porque debemos cambiar nuestros hábitos alimenticios que se explican en el libro no tienen precio. Muchas de las críticas al libro están enfocadas a que el gluten no es tan malo y que incluso no hace daño. Olvídate del gluten entonces, lee el libro con el objetivo de mejorar tu salud. Es importante entender que el gluten no es el único problema, también el azúcar y las grasas "malas", el libro promueve hábitos alimenticios que te darán salud y los explica con gran detalle y de forma accesible.

Actualmente tengo en mi familia a alguien con problema de memoria, con este libro he aprendido la forma en que puedo evitar este tipo de padecimientos. La verdad que es un enorme compendio de situaciones que ilustran y explican, de que forma terminamos enfermos.

Excelente y muy didáctica publicación donde se describe en forma clara y detallada los daños ocasionados en el cerebro no solo por los carbohidratos sino por otros alimentos de nuestra mesa diaria. Es, tal vez, un poco largo y con extensos términos médicos y clínicos pero, al final, magnífica enseñanza en esta época de comida "fácil y rápida". Todos deberíamos leerlo.

[Download to continue reading...](#)

Grain Brain Audiobook: David Perlmutter GRAIN BRAIN Audio CD: Grain Brain David Perlmutter  
Cerebro de pan: (Grain Brain) (Spanish Edition) My Grain & Brain Cookbook: 101 Brain Healthy and  
Grain-free Recipes Everyone Can Use To Boost Brain Power, Lose Belly Fat and Live Healthy: A  
Gluten-free, Low Sugar, Low Carb and Wheat-Free Cookbook One-Pan Wonders: 50 Clean Eating  
Sheet Pan Recipes for Delicious, Healthy Hands-Off Suppers, Lunches and Snacks Straight From  
the Oven (Clean Eating Sheet Pan Cookbook) My Grain & Brain Gluten-Free Slow Cooker  
Cookbook: 101 Gluten-free Slow Cooker Recipes to Boost Brain Power & Lose Belly Fat - A  
Grain-free, Low Sugar, Low Carb and Wheat-Free Slow Cooker Cookbook Grain Free Diet: Against  
all Grain, The Surprising Truth about the Silent Killer of Wheat, Gluten, Carbs, and Sugar, The  
Extraordinary Grain Free Health for Weight Loss and Healthy Life Pan casero / Homemade Bread:  
Recetas, técnicas y trucos para hacer pan en casa de manera sencilla / Recipes, Techniques and  
Tricks to Make Bread at Home Easily (Spanish Edition) Pan Sin Gluten: Principios, técnicas y  
trucos para hacer pan, pizza, bizcochos, cupcakes y otras recetas sin gluten. (Spanish Edition)  
Superación Personal - PNL: Reprograme su cerebro con PNL 2da Edición - Programación  
Neurolingüística, el manual de usuario del Cerebro: Manual con Patrones y técnicas de PNL  
(Spanish Edition) El cerebro obeso: Las claves para combatir la obesidad está en el cerebro  
(Spanish Edition) Juegos Para Ejercitar Tu Cerebro: Brain Building Games (Collection Exercise and  
Put Your Brain Into Action) (Spanish Edition) Pan-Africanism in Barbados: An Analysis of the  
Activities of the Major 20th-Century Pan-African Formations in Barbados Peter Pan and Other  
Plays: The Admirable Crichton; Peter Pan; When Wendy Grew Up; What Every Woman Knows;  
Mary Rose (Oxford Drama Library) Brain Training: Power Brain! - Secret Techniques To: Improve  
Memory, Focus & Concentration (Brain teasers, Improve memory, Improve focus, Concentration,  
Brain power) Brain Cancer Treatment - How to Beat Brain Cancer And Get Your Life Back (Brain  
Cancer, Tumor, Brain Cancer Treatment, Natural Treatment) Brain Training: The Ultimate Guide to  
Increase Your Brain Power and Improving Your Memory (Brain exercise, Concentration,  
Neuroplasticity, Mental Clarity, Brain Plasticity) Grain Brain: The Surprising Truth About Wheat,  
Carbs and Sugar - Your Brain's Silent Killer The Organic Grain Grower: Small-Scale, Holistic Grain  
Production for the Home and Market Producer 30 Days Grain-Free: A Day-by-Day Guide and Meal  
Plan for Beginning a Grain-Free Diet - Improve Your Digestion, Heal Your Gut, Increase Your  
Energy, Lose Weight, and More! Grain Free Paleo Breads: Suitable for Paleo, Gluten Free, SCD  
and GAPS (Grain Free Paleo Cooking Book 1)