

Catálogo

SALUD, DEPORTES Y BIENESTAR



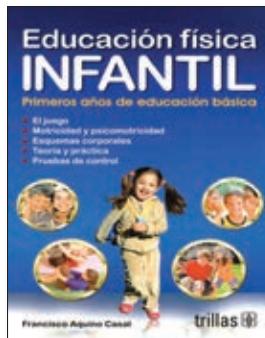
trillas



ÍNDICE

Deportes	03
Discapacidad	06
Fitness	07
Imagen personal y belleza	08
Maternidad y cuidados del bebé	09
Medicina alternativa	10
Medicina y salud en el hogar	11
Nutrición	17
Seguridad y defensa personal	20

DEPORTES



EDUCACIÓN FÍSICA INFANTIL

Primeros años de educación básica
Francisco Aquino Casal

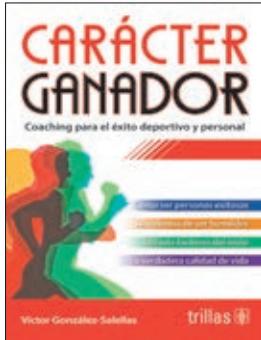
Contenido:

Para obtener una educación física integral en las etapas maternal, preescolar y hasta segundo año de primaria (de 2 a 7 años), el autor propone dividir la acción educativa en cuatro áreas o ejes: motriz, psicomotriz, de los aprendizajes escolares básicos y de la socialización, así como plantear objetivos y actividades para cada una de ellas.

Páginas: 190

Año de edición: 1996

ISBN: 978-968-24-5387-8



CARÁCTER GANADOR

Coaching para el éxito deportivo y personal
Víctor González-Salellas

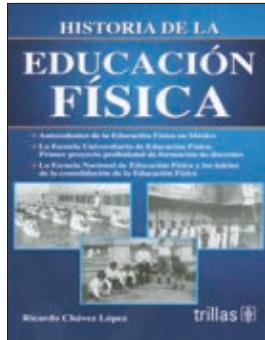
Contenido:

Esta obra ayudará al lector a hacer conciencia de sus acciones y estilo de vida, y a cambiar lo que no le haga vivir en plenitud.

Páginas: 152

Año de edición: 2020

ISBN: 978-607-17-3953-7



HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Ricardo Chávez López

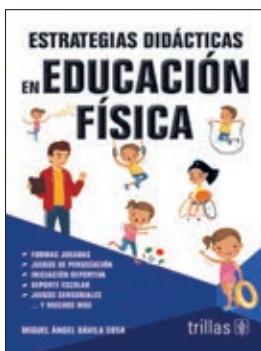
Contenido:

El enfoque que da el autor a su propia investigación es de carácter argumentativo, es decir: enuncia, comenta y explica las razones de los cambios, avances y rezagos que han experimentado las instituciones formadoras de docentes en Educación Física, en relación con el contexto de la política educativa y el acontecer histórico de las diversas épocas en que fueron surgiendo o les ha correspondido actuar.

Páginas: 248

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1411-4



ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

Miguel Ángel Dávila Sosa

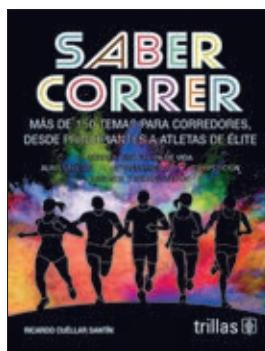
Contenido:

Que los profesores sean competentes, conozcan la materia y sean capaces de diseñar programas de Educación Física a fin de motivar a sus alumnos a llevar un estilo de vida más activo es básico, de ahí que este libro sea una herramienta útil para quienes día a día son artífices del cambio que acontece en las escuelas y resuma experiencia en forma de juego, tareas y actividades diversas.

Páginas: 208

Año de edición: 2019

ISBN: 978-607-17-3868-4



SABER CORRER

Más de 150 temas para corredores, desde principiantes a atletas de élite

Ricardo Cuéllar Santín

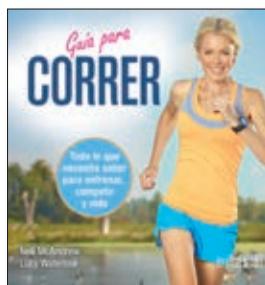
Contenido:

¿Qué significa saber correr? De manera práctica y sencilla, este libro pondrá al alcance de su mano cada uno de los temas que lo llevarán a responder esta pregunta, mediante una filosofía que establece que lo llevarán a responder esta pregunta, mediante una filosofía que establece que cada corredor es distinto.

Páginas: 256

Año de edición: 2018

ISBN: 978-607-17-3579-9



GUÍA PARA CORRER

Nell McAndrew y coautora

Contenido:

Conocerá la manera en que puede iniciar y mejorar su técnica; encontrará temas sobre nutrición, programas específicos para participar en maratones y una sección especial sobre la mujer corredora. Esta es una guía práctica, accesible y llena de consejos útiles que, además, cuenta con programas de entrenamiento actualizados y precisos.

Páginas: 208

Año de edición: 2017

ISBN: 978-607-17-3169-2



EL LIBRO DEL CORREDOR

Técnicas, recursos, control
Jeff Galloway

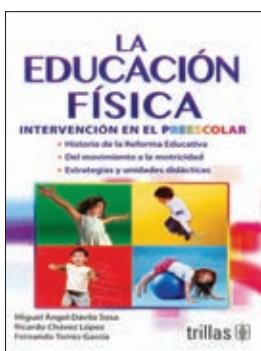
Contenido:

Cualquier persona que guste de correr podrá obtener, a través de esta obra, valiosa información para mejorar su rendimiento y velocidad. La mayor parte de la información de este libro está destinada a apoyar a quienes se inicien, aunque también los corredores profesionales pueden encontrar consejos útiles para evitar lesiones y mejorar su estrategia en las competencias.

Páginas: 324

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1256-1



LA EDUCACIÓN FÍSICA

Intervención en el preescolar
Miguel Ángel Dávila Sosa y coautores

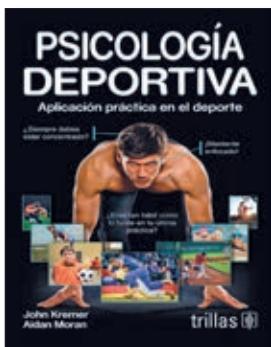
Contenido:

"El controvertido psicólogo de la Universidad de Harvard, Howard Gardner, afirma que existen múltiples inteligencias y que una de ellas es la inteligencia corporal-cinética. Puede ponerse en duda que exista este tipo específico de inteligencia; pero los beneficios que trae el desarrollo de nuestras habilidades corporales de movimiento son indiscutibles..."

Páginas: 320

Año de edición: 2013

ISBN: 978-607-17-1684-2



PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Aplicación práctica en el deporte
John Kremer y coautor

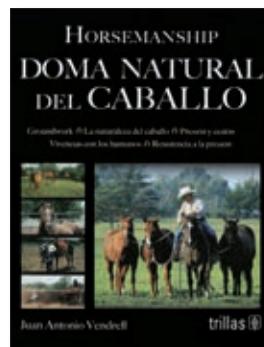
Contenido:

El texto se remonta a lo esencial, resaltando cuestiones prácticas para aquellos involucrados con el deporte competitivo a cualquier edad y nivel, desde socios de un club, hasta atletas olímpicos.

Páginas: 216

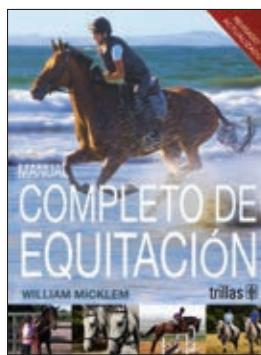
Año de edición: 2018

ISBN: 978-607-17-3462-4



HORSEMANSHIP DOMA NATURAL DEL CABALLO

Gesmankirk + La naturaleza del caballo + Presentar y ensayar
Vincular con los humanos + Homenajea la presión



DOMA NATURAL DEL CABALLO

Juan Antonio Vendrell

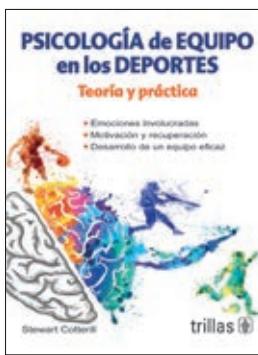
Contenido:

Con entusiasmo y deseo de superación, Juan Antonio Vendrell no sólo ha asistido a muchos cursos de doma de caballos en diferentes países, sino también ha explorado distintas técnicas para ponerlas en práctica. Este libro expone ideas y conceptos que pueden ser útiles a las personas que quieren emprender ese mismo camino.

Páginas: 172

Año de edición: 2015

ISBN: 978-607-17-2535-6



PSICOLOGÍA DE EQUIPO EN LOS DEPORTES

Teoría y práctica
Stewart Cotterill

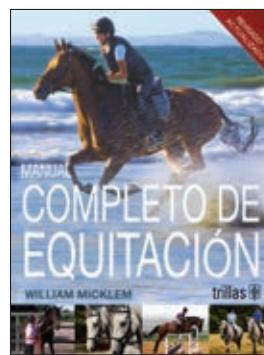
Contenido:

La brecha entre la teoría y la práctica con estudios deportivos de casos reales, ejemplos y herramientas prácticas incluidas en cada capítulo. Es una lectura esencial para todos los estudiantes y profesionales que trabajan en la psicología del deporte o en el entrenamiento deportivo.

Páginas: 256

Año de edición: 2018

ISBN: 978-607-17-3339-9



MANUAL COMPLETO DE EQUITACIÓN

William Mcklem

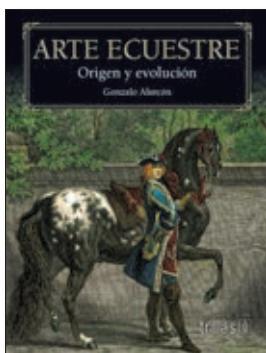
Contenido:

Contiene información y consejos del reconocido entrenador ecuestre William Mcklem. Cubre todos los aspectos de la equitación, la doma clásica o dressage, el salto de obstáculos y el concurso completo.

Páginas: 400

Año de edición: 2014

ISBN: 978-607-17-1804-4



ARTE ECUESTRE

Origen y evolución
Gonzalo Alarcón

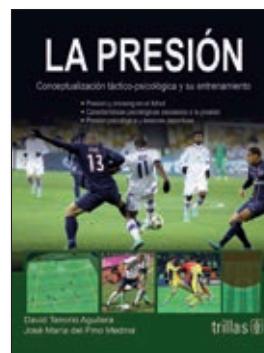
Contenido:

Arte ecuestre. Origen y evolución es más que un esfuerzo de recopilación histórica obtenida básicamente a partir de los tratados clásicos de equitación. En un libro sobre arte ecuestre, es imprescindible también hablar sobre la presencia del caballo en el arte y de cómo los grandes de la pintura o escultura han dejado su impronta en el panorama artístico.

Páginas: 288

Año de edición: 2016

ISBN: 978-607-17-2821-0



LA PRESIÓN

Conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento
David Tenorio Aguilera y coautor

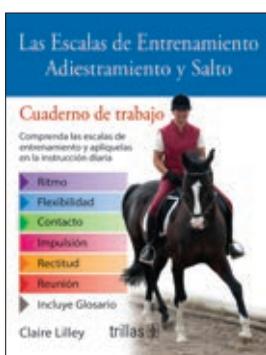
Contenido:

Este libro presenta un estudio sobre la presión en el fútbol desde dos perspectivas: la táctica y la psicológica. La presión es el fruto de una investigación desarrolladora con horas de esfuerzo y dedicación, con lo cual se espera saciar los deseos del lector en búsqueda del conocimiento sobre el concepto de la presión en el fútbol.

Páginas: 278

Año de edición: 2015

ISBN: 978-607-17-2277-5



LAS ESCALAS DE ENTRENAMIENTO ADIESTRAMIENTO Y SALTO

Cuaderno de trabajo
Claire Lilley

Contenido:

Este libro explica lo que son las escalas y cómo emplearlas, ya sea que el jinete busque concentrarse en el adiestramiento, el salto o en competencias ecuestres... incluye ejercicios para adiestramiento y salto, a fin de desarrollar la capacidad natural del caballo y para mejorar la comprensión del jinete con respecto a las necesidades educativas del caballo.

Páginas: 224

Año de edición: 2016

ISBN: 978-607-17-2591-2



PREPARACIÓN FÍSICA PARA EL FÚTBOL

Pedro Gómez Piqueras

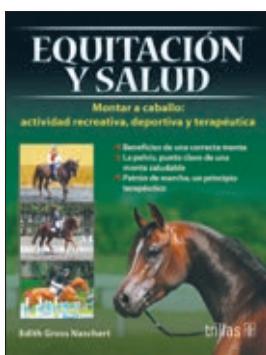
Contenido:

Las palabras deben ser música para el cerebro, eso es lo que debió intuir Pedro al ir tejiendo cada página de este libro. Durante el peregrinaje interno, el autor aparta el ruido instalado en el pensar futbolístico y ubica en el trono preferencial la verdadera esencia: emoción y fútbol.

Páginas: 224

Año de edición: 2014

ISBN: 978-607-17-1917-1



EQUITACIÓN Y SALUD

Montar a caballo: actividad recreativa, deportiva y terapéutica
Edith Gross Naschert

Contenido:

Este libro presenta un análisis descriptivo-deductivo de la biomecánica del cuerpo humano durante el acto de montar a caballo, enumerando sus múltiples beneficios físicos, psíquicos y pedagógicos, así como los probables perjuicios para jinete y caballo cuando no se realiza una correcta monta.

Páginas: 136

Año de edición: 2016

ISBN: 978-607-17-2820-3



EL MODELO DE JUEGO DEL FC BARCELONA

Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad
Óscar P. Cano Moreno

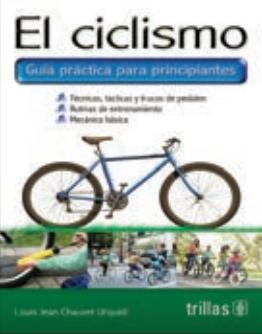
Contenido:

El autor propone la observación y comprensión del juego del Barcelona desde la perspectiva de la complejidad. Lo hace proponiendo principios explicativos originales, para describir la organización de este equipo durante los partidos.

Páginas: 152

Año de edición: 2015

ISBN: 978-607-17-2319-2

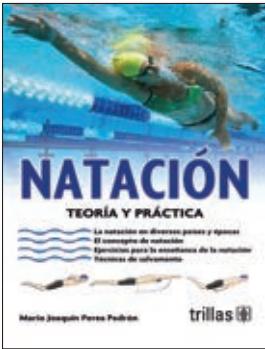


EL CICLISMO
Guía práctica para principiantes
Louis Jean Chauvet Urquidi

Contenido:
Amante del ciclismo, el autor muestra las bondades del mismo a todos aquellos que gustan de pasear bicicleta y a los que la utilizan para ejercitarse o como medio de transporte. Asimismo, informa al lector todo lo que necesita saber para iniciar un programa de acondicionamiento individual por medio del ciclismo.

Páginas: 172
Año de edición: 2001
ISBN: 978-968-24-6352-5

DISCAPACIDAD



NATACIÓN
Teoría y práctica
Mario Joaquín Perea Padrón

Contenido:
El libro Natación, de Mario Joaquín Perea es una importante aportación al desarrollo técnico-pedagógico de esta rama deportiva en nuestro país. La obra abarca desde los antecedentes históricos de la disciplina hasta las técnicas de salvamento.

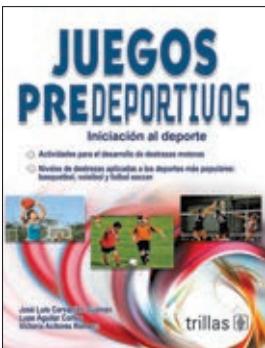
Páginas: 305
Año de edición: 1997
ISBN: 978-968-24-5473-8



ACTIVIDADES DE REHABILITACIÓN DEL LENGUAJE, LECTURA Y ESCRITURA
María del Carmen Cores Maza y coautora

Contenido:
Este manual contiene los fundamentos teóricos y metodológicos para la aplicación de un programa de rehabilitación de pacientes con afasia expresa, cuyo objetivo es reiniciar la comunicación interrumpida por un daño cerebral, mediante actividades de estimulación lingüística. La obra está escrita en un lenguaje accesible tanto para los médicos y terapeutas de la comunicación humana como para las familias de los pacientes.

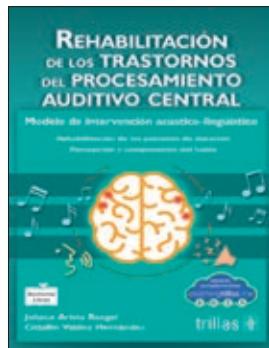
Páginas: 248
Año de edición: 2021
ISBN: 978-607-17-4160-8



JUEGOS PREDEPORTIVOS
Iniciación al deporte
José Luis Cervantes Guzmán y coautores

Contenido:
En esta obra se abordan los juegos predeportivos genéricos, los cuales se avocan al desarrollo de destrezas motoras muy útiles en ciertos deportes. El texto sencillo, práctico y ameno, y está dirigido a estudiantes y profesores de educación física; es además muy útil en ámbitos profesionales tales como la recreación, el escultismo y la rehabilitación física, entre otros.

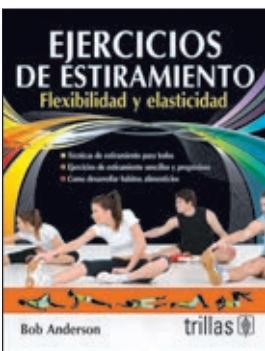
Páginas: 176
Año de edición: 1995
ISBN: 978-968-24-4988-8



REHABILITACIÓN DE LOS TRASTORNOS DEL PROCESAMIENTO AUDITIVO CENTRAL
Juliana Arista Rangel y coautora

Contenido:
Este libro pretende explicar cómo se lleva a cabo la rehabilitación de los procesos centrales de audición. Para ello, es menester aclarar que hasta el día de hoy, se carece de una definición apropiada para este tipo de trastornos.

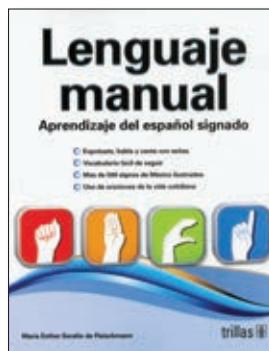
Páginas: 72
Año de edición: 2021
ISBN: 978-607-17-4114-1



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO
Flexibilidad y elasticidad
Bob Anderson

Contenido:
Esta obra será de gran ayuda para quienes realizan actividad motriz: deportistas, maestros, entrenadores y todo aquél que desee aplicar el conocimiento básico de su cuerpo a la búsqueda de una vida saludable.

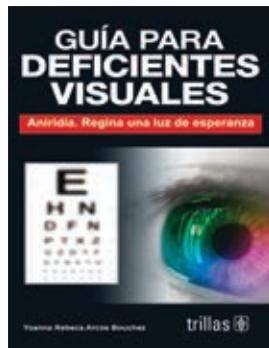
Páginas: 264
Año de edición: 1991
ISBN: 978-968-24-3973-5



Lenguaje manual
Aprendizaje del español signado
María Esther Serafín de Fleischman

Contenido:
Este libro reúne los elementos que conforman el lenguaje manual utilizado comúnmente por las personas sordas. De manera sistemática, la autora ilustra la serie de signos correspondientes al vocabulario para sordos; su intención es integrar a las personas sordas al mundo de los oyentes y propiciar que éstos estrechen la comunicación con ellos para así contribuir a su desarrollo integral como seres humanos.

Páginas: 152
Año de edición: 2014
ISBN: 978-607-17-2017-7



GUÍA PARA DEFICIENTES VISUALES
Aniridia. Regala una luz de esperanza
Yoanna Rebeca Arcos Bouchez

Contenido:
Este libro expone la secuencia evolutiva de la enfermedad visual llamada aniridia, así como información científica sobre ella, y la ilustra con el caso especial de la pequeña Regina, cuya madre de a los lectores un ejemplo de amor y dedicación hacia su hija, durante su proceso de rehabilitación.

Páginas: 238
Año de edición: 2007
ISBN: 978-968-24-7550-4



DISCAPACIDAD Y AUTOESTIMA
Actividades para el desarrollo emocional de niños con discapacidad física
Balbina Maiz Lozano y coautora

Contenido:
Este libro parte del reconocimiento de que existen ciertas reacciones y formas de comportamiento sociales, adversas a los discapacitados; por lo mismo, aborda temas como la familia, la comodidad y la educación, y presenta una serie de técnicas y actividades que reforzarán el sentido de la pertenencia, la autoaceptación, la seguridad y la confianza en los niños.

Páginas: 184
Año de edición: 2006
ISBN: 978-968-24-7725-6



LA SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD FÍSICA
Irene Torices Rodarte

Contenido:
Esta es una guía tanto para la persona que padece un impedimento físico como para sus familiares, porque informa sobre los efectos que produce una discapacidad sobre la sexualidad, orienta acerca de la ayuda médica y psicológica que puede recibir el incapacitado para su rehabilitación sexual, ofrece la consejería sexual adecuada para contribuir a la educación de niños y adolescentes respecto a este tema de vital importancia.

Páginas: 96
Año de edición: 2006
ISBN: 978-968-24-7702-7



ORIENTACIÓN Y CONSEJERÍA EN SEXUALIDAD
Para personas con discapacidad
Irene Torices Rodarte y coautora

Contenido:
Aquí se analiza la relación que hay entre discapacidad y sexualidad, con el fin de sensibilizar a los profesionales de salud y educación acerca de la necesidad de ofrecer información y orientación integral sobre sexualidad a los discapacitados.

Páginas: 326
Año de edición: 2006
ISBN: 978-968-24-7264-0



DISCAPACIDAD
Enfrentemos juntos el reto
Marc I. Ehrlich y coautoras

Contenido:
Nadie en el mundo está exento de quedar incapacitado debido a un accidente o a una enfermedad devastadora; por ello, los autores de este libro señalan la necesidad de reformar la cultura y la mentalidad de la sociedad para que ésta se vuelva más sensible, receptiva y capaz de ofrecer oportunidades a quienes tienen necesidades especiales.

Páginas: 142
Año de edición: 2002
ISBN: 978-968-24-6595-6

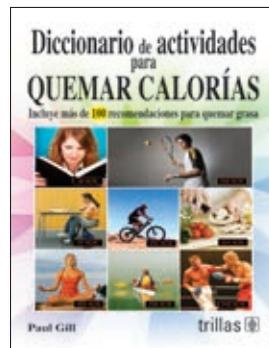


CONVIVENCIA INFANTIL Y DISCAPACIDAD
Ann Lewis

Contenido:
El programa inclusivo que se propone en esta obra muestra al educador cómo debe ser el trabajo con los padres de familia, los alumnos y el resto del personal académico, señala los aspectos que deben tomarse en cuenta para supervisar adecuadamente la participación e integración de los distintos miembros de la comunidad estudiantil y así obtener resultados más satisfactorios.

Páginas: 230
Año de edición: 2000
ISBN: 978-968-24-6163-7

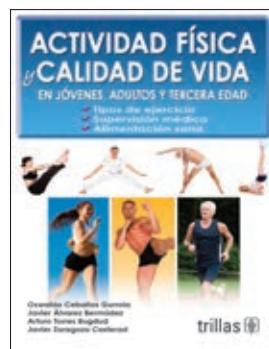
FITNESS



DICCIONARIO DE ACTIVIDADES PARA QUEMAR CALORÍAS
Incluye más de 100 recomendaciones para quemar grasa
Paul Gill

Contenido:
Cualquier actividad que realice, desde hablar por teléfono hasta maquillarse, ayuda a quemar calorías. El secreto consiste en imprimir vigor a cada una de las actividades que realizamos. Incluso una persona con 75 kg de peso, recostada en el sofá por media hora leyendo una revista, quemaría unas 10 calorías, y esto es extraordinario, ¿no le parece?

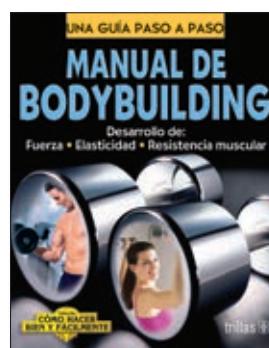
Páginas: 111
Año de edición: 2012
ISBN: 978-607-17-1142-7



ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA
En jóvenes, adultos y tercera edad
Oswaldo Ceballos Gurrola y coautores

Contenido:
Este libro se dedica a analizar la -importancia de la actividad física en los procesos preventivos, rehabilitadores y, en general, para el desarrollo del bienestar social. El texto se compone de tres capítulos en los que se estudia a los jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, en este orden.

Páginas: 192
Año de edición: 2009
ISBN: 978-607-17-0172-5



MANUAL DE BODYBUILDING
Una guía paso a paso
Luis Lesur Esquivel

Contenido:
Este manual presenta un programa introductorio al fisicoculturismo, dirigido a personas jóvenes, adultas y de edad avanzada que se proponen mejorar su apariencia y contribuir a su bienestar físico y emocional.

Páginas: 80
Año de edición: 2006
ISBN: 978-968-24-7497-2

IMAGEN PERSONAL Y BELLEZA



PELUQUERÍA PROFESIONAL

Todo lo que debe saber el estilista
Martin Green y coautores

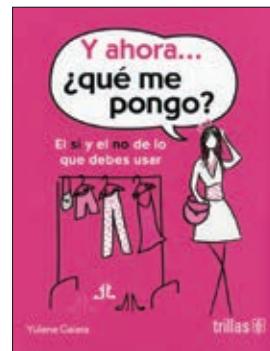
Contenido:

Esta es una guía indispensable para quienes aspiran a ser estilistas profesionales, y es el medio ideal para aquellos que desean aumentar sus conocimientos sobre el corte de cabello, mejorar sus habilidades al respecto o adquirir nuevas destrezas. Este libro contiene los aspectos esenciales de planeación y preparación del arreglo del cabello.

Páginas: 272

Año de edición: 2017

ISBN: 978-607-17-2942-2



Y AHORA... ¿QUÉ ME PONGO?

El si y el no de lo que debes usar

Yulene Galera

Contenido:

Ahora la moda cambia cada tres meses y lo que se usaba ya no se usa, y lo que se dejó de usar vuelve a usarse... Por eso necesitamos tener las reglas del juego de la moda y del estilo muy claras, para evitar perdonarnos al elegir nuestra ropa. Y ahora... ¿qué me pongo? Ofrece una guía de estilo para aquellas mujeres que a veces, o todo el tiempo, se sienten perdidas en el lenguaje de la moda. Es claro, conciso y directo.

Páginas: 230

Año de edición: 2014

ISBN: 978-607-17-2146-4



GUÍA DE PEINADO PROFESIONAL

Robert Verica

Contenido:

A lo largo de la obra, Robert explica todo, desde qué productos utilizar hasta las herramientas que necesitas y no necesitas, para crear un cabello fabuloso y te muestra todos los secretos del peinado de las celebridades. Estos looks revolucionarán la manera en que peinas tu cabello, y estarás sorprendida de los resultados logrados. El genio creativo personal de Robert, el mismo don en que confían las estrellas para verse de lo mejor, hace que puedas lograr fácilmente looks increíbles.

Páginas: 272

Año de edición: 2014

ISBN: 978-607-17-1785-6



TENDENCIAS FRANCESAS EN CORTES DE CABELO

45 estilos para dama y caballero

Olivier Dutel

Contenido:

El autor de este libro muestra paso a paso, su método personal de corte de cabello para 45 modelos básicos de gran actualidad, solicitados comúnmente en salones y estéticas. Se incluyen cortes para dama muy cortos, cortos, medios y largos, además de los principales cortes para caballero.

Páginas: 127

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1333-9



ACNÉ: 50 CAUSAS QUE LO PRODUCEN

Tratamiento integral

Inara Hasanalí

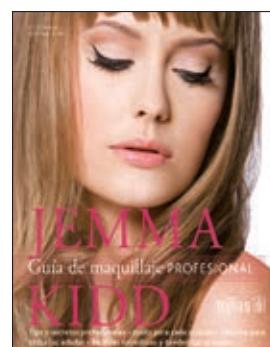
Contenido:

A pesar de que algunas personas pueden no dar importancia al tratamiento del acné, éste es trascendente en la medida en que puede causar sufrimiento emocional e incrementar la ansiedad, sobre todo en los adolescentes, quienes por naturaleza presentan una serie de transformaciones en la pubertad. Por ello, mayor control de sus brotes de acné les permitiría mejorar su autoestima y disminuir su angustia.

Páginas: 108

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1329-2



SECRETO DEL MAQUILLAJE

Jemma Kidd

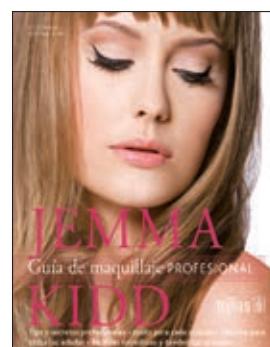
Contenido:

Aun con toda mi experiencia en cosmetología, los consejos y secretos de este libro son invalables. Me ha enseñado lo que creí saber, vale la pena su lectura, incluso para el experto más avanzado.

Páginas: 226

Año de edición: 2015

ISBN: 978-607-17-2132-7



GUÍA DE MAQUILLAJE PROFESIONAL

Jemma Kidd

Contenido:

Básándose en sus años de experiencia trabajando en la moda y belleza innovadoras, Jemma logra que el maquillaje moderno sea accesible para todo mundo, con recomendaciones expertas, tips, secretos profesionales e instrucciones prácticas para lograr un maquillaje impecable para cada ocasión.

Páginas: 224

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1239-4



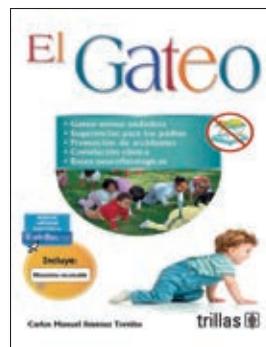
LA BIBLIA DE LA BELLEZA

Paula Begoun

Contenido:

La biblia de la belleza identifica, por una parte, algunos de los principales problemas que presentan los productos desarrollados por la industria de los productos cosméticos y para el cuidado de la piel, y, por otra, describe las propiedades de los tratamientos que comercializan las marcas más famosas en el mercado internacional, con el fin de ayudar a las mujeres a seleccionar aquellos que más les favorezcan y logren conservar su piel como siempre lo han soñado.

Páginas: 416
Año de edición: 2011
ISBN: 978-607-17-0853-3



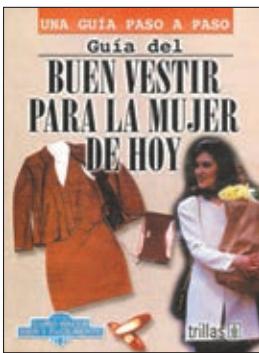
EL GATEO

Carlos Manuel Jiménez Treviño

Contenido:

En la presente obra se hace una revisión profunda del gateo considerando todas las perspectivas, enfoques y observaciones que se obtuvieron a lo largo de varios años, en los que se estudiaron niños y adultos, sanos o con alteraciones del neurodesarrollo. Para realizar lo anterior se requirió de una compilación de fotografías y videos, de los cuales se seleccionaron los más representativos.

Páginas: 144
Año de edición: 2017
ISBN: 978-607-17-3197-5



BUEN VESTIR PARA LA MUJER DE HOY

Una guía paso a paso
Luis Lesur Esquivel

Contenido:

Más que un asunto de dinero, vestir bien es una cuestión de buen gusto, que implica saber elegir la ropa de acuerdo con la personalidad, el clima y la ocasión; conocer las diversas telas y combinar armónicamente los colores. El propósito de esta guía es ayudar a la mujer a vestir apropiadamente en cualquier ambiente, pero en especial en el trabajo, donde es tan importante proyectar una imagen positiva, moderna y dinámica.

Páginas: 80
Año de edición: 2001
ISBN: 978-968-24-6483-6



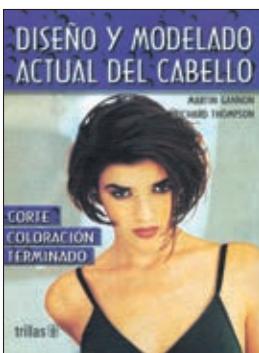
DORMIR TODA LA NOCHE

Cómo ayudar a su hijo a tener un sueño tranquilo durante toda la noche
Anna Wahlgren

Contenido:

Este libro presenta el método que Anna Wahlgren ha aplicado con éxito en niños de cuatro meses a 12 años para lograr que duerman bien, con tranquilidad, serenamente y sin interrupciones durante toda la noche! ¡Y lo mejor...! Que despiertan contentos, activos y con apetito. Además, este beneficio se extiende a los papás, quienes también empiezan a descansar efectivamente.

Páginas: 224
Año de edición: 2015
ISBN: 978-607-17-2436-6



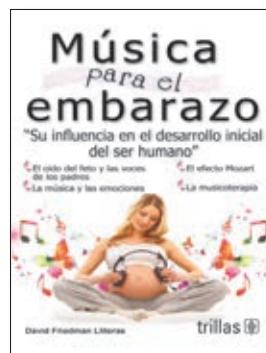
DISEÑO Y MODELADO ACTUAL DEL CABELO

Corte, coloración y terminado
Oliver Dutel

Contenido:

Cortes básicos y modernos abren las páginas de este libro, para luego dar paso a los más innovados y técnicamente avanzados. En esta guía práctica para conocer todos los aspectos del corte, tanto profesionales como estudiantes e instructores encontrarán conceptos de coloración vanguardista, estilos de moda y tendencias de temporada.

Páginas: 148
Año de edición: 2000
ISBN: 978-968-24-5993-1



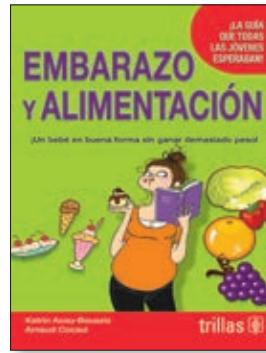
MÚSICA PARA EL EMBARAZO

"Su influencia en el desarrollo inicial del ser humano"
David Friedman Literas

Contenido:

En este libro, David Friedman expone cómo la combinación creativa y consciente de sonidos, tiempos y silencios; es decir, de la música, junto con el trabajo interactivo, influyen poderosamente en todos los aspectos y etapas de la existencia humana: salud, conducta, inteligencia, aprendizaje, pensamiento, emociones, lenguaje, espíritu y autoestima.

Páginas: 192
Año de edición: 2015
ISBN: 978-607-17-2310-9



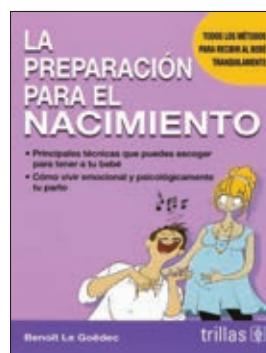
EMBARAZO Y ALIMENTACIÓN

La guía que todas las jóvenes esperaban!
Katrin Acou-Bouaziz y coautora

Contenido:

Esta guía responde a la necesidad primordial de las mujeres embarazadas: ¿cómo engordar razonablemente? Porque un bebé bello y saludable debe pesar alrededor de los 4 kilos y una mamá no debe ganar forzosamente una talla por cada embarazo. Una mujer que se preocupa por conservar su talla ideal evita los problemas de salud que provoca el sobrepeso a largo plazo y, al conservarse en buena forma, logra sentirse bien en beneficio propio y de su bebé.

Páginas: 160
Año de edición: 2015
ISBN: 978-607-17-2165-5



LA PREPARACIÓN PARA EL NACIMIENTO

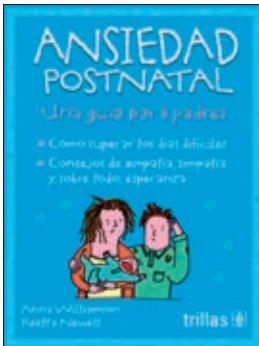
Todos los métodos para recibir al bebé tranquilamente
Benoit Le Goedec

Contenido:

La preparación para el alumbramiento que la autora sugiere a la mujer embarazada consiste en una etapa de información sobre el mismo, otra de sentir el cuerpo para acompañar el trabajo de parto, así como una de reflexión acerca de sus vivencias pasadas, presentes y el futuro que vislumbra.

Páginas: 152
Año de edición: 2013
ISBN: 978-607-17-1816-7

MATERNIDAD Y CUIDADOS DEL BEBÉ



ANSIEDAD POSTNATAL

Una guía para padres
Anna Williamson y coautora

Contenido:

Las preocupaciones por los cambios en la dinámica familiar, por la lactancia, por el regreso al trabajo, etc., aunadas al interés de hacer nuevos amigos que también sean padres, es lo que surge en el nuevo mundo de los papás. Asimismo, los conocimientos y la colaboración de la doctora Reeta Newell hacen de Ansiedad postnatal una guía de empatía, simpatía y, sobre todo, de esperanza, pues está repleta de consejos útiles, historias compartidas y orientación práctica.

Páginas: 288
Año de edición: 2021



PUERICULTURA

De acuerdo con los programas de enseñanza normal
Juan Solá Mendoza

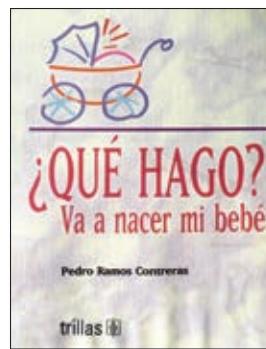
Contenido:

Esta obra ofrece a las educadoras y a las mujeres que están en etapa reproductiva, una serie de temas en torno al nacimiento del bebé, la alimentación, los cuidados posnatales, la responsabilidad de los padres y la planificación de la familia, así como otros temas relacionados con la educación preescolar y la prevención de enfermedades.

Páginas: 238

Año de edición: 2008

ISBN: 978-968-24-7276-3



¿QUÉ HAGO? VA A NACER MI BEBÉ

Pedro Ramos Contreras

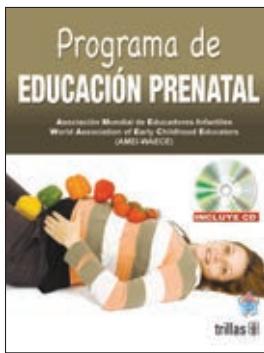
Contenido:

La presente obra está dirigida en especial a los padres de familia que por primera vez se enfrentan a la responsabilidad de la atención y el cuidado de un recién nacido, y también a aquellos que vuelven a procrear después de cierto tiempo y quieren estar al tanto de los conocimientos actuales.

Páginas: 104

Año de edición: 2002

ISBN: 978-968-24-6609-0



PROGRAMA DE EDUCACIÓN PRENATAL

AMEI-WAECE

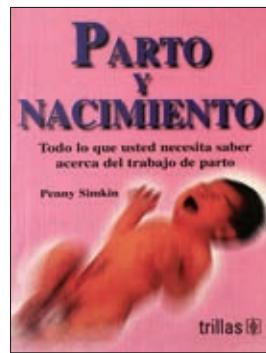
Contenido:

En esta obra, los futuros padres encontrarán de forma clara y sencilla la información sobre cada etapa del embarazo; cómo afrontar el parto con tranquilidad y confianza, así como consejos para interrelacionarse afectivamente con su bebé en los primeros momentos de su vida.

Páginas: 169

Año de edición: 2008

ISBN: 978-968-24-8462-9



PARTO Y NACIMIENTO

Todo lo que usted necesita saber acerca del trabajo de parto

Penny Simkin

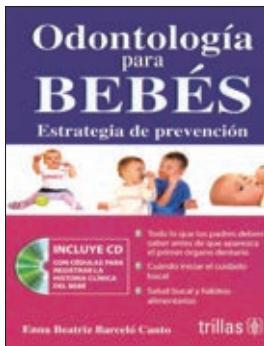
Contenido:

Si su pareja está apunto de tener un bebé, preparese para asistirla siguiendo las orientaciones de este libro que contiene toda la información relacionada con el trabajo de parto y el nacimiento del nuevo ser.

Páginas: 272

Año de edición: 2000

ISBN: 978-968-24-5869-9



ODONTOLOGÍA PARA BEBÉS

Estrategia de prevención
Enna Beatriz Barceló Canto

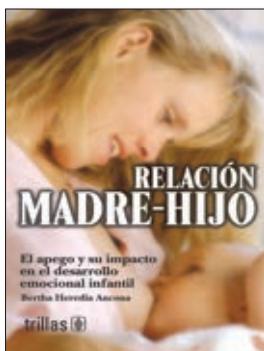
Contenido:

La presente obra constituye una guía sobre las estrategias de prevención que se deben llevar a cabo en cada una de las etapas de la vida del bebé, desde el momento de la gestación hasta los 36 meses de edad.

Páginas: 116

Año de edición: 2007

ISBN: 978-968-24-8178-9



RELACIÓN MADRE-HIJO

El apego y su impacto en el desarrollo emocional infantil
Bertha Heredia Ancona

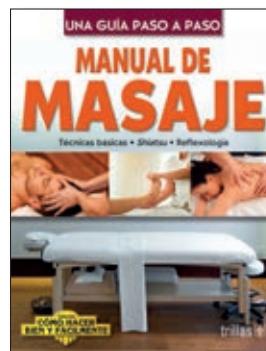
Contenido:

Desde esta plataforma de seguridad, niños y niñas exploran la realidad, cada vez en forma más abierta y autónoma, pero siempre con la garantía de que podrán encontrar ayuda y respaldo en sus padres o en las personas que lo criaron, si éstos fomentaron en ellos un desarrollo sano de sus emociones. Tanto los padres de familia como los educadores, maestros y psicopediatras, obtendrán en este libro valiosas enseñanzas acerca de la psicología del desarrollo emocional en la etapa infantil.

Páginas: 144

Año de edición: 2005

ISBN: 978-968-24-4374-9



MANUAL DE MASAJE

Una guía paso a paso
Luis Lesur Esquivel

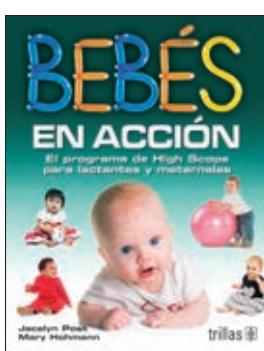
Contenido:

Este manual describe, con abundantes ilustraciones y secuencias paso a paso, las técnicas básicas que le permitirán al lector aplicar masaje, ya sea como parte de su rutina cotidiana, o bien como oficio. Dos técnicas especiales se incluyen para fines de profundización: el shiatsu, una técnica terapéutica japonesa, y la reflexología, un desarrollo de origen estadounidense basado en técnicas orientales.

Páginas: 72

Año de edición: 2020

ISBN: 978-607-17-4086-1



BEBÉS EN ACCIÓN

El programa de High Scope para lactantes y maternales
Jacalyn Post y coautor

Contenido:

Esta obra presenta los conocimientos que hasta hoy se tienen acerca de la aplicación del enfoque educativo de High Scope con lactantes y maternales (hasta los tres años) en ambientes de cuidado infantil, y las experiencias clave que tuvo con los niños el personal de los sitios donde se ha aplicado el programa de High Scope.

Páginas: 252

Año de edición: 2003

ISBN: 978-968-24-6783-7



AUTOPERFECCIONAMIENTO CON AYURVEDA

Cuidado integral de la salud
Marcus de Oliveira

Contenido:

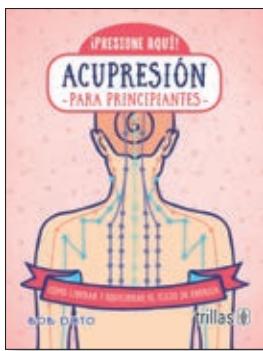
Ayurveda es un sistema de curación originario de la India que se conoce desde hace más de 5000 años e integra la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. En muchos países el Ayurveda tradicional aún no es reconocido, pero algunos métodos de este sistema ya son aplicados y se pueden usar, pues se relacionan con estilos de vida e higiene del ser humano.

Páginas: 192

Año de edición: 2017

ISBN: 978-607-17-2944-6

MEDICINA ALTERNATIVA



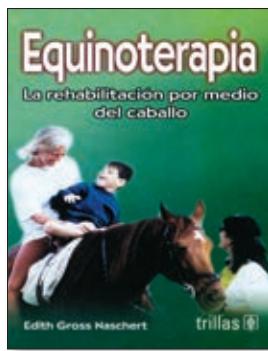
ACUPRESIÓN PARA PRINCIPIANTES

Cómo liberar y equilibrar el flujo de energía
Bob Doto

Contenido:

Esta versión contemporánea de una práctica antigua hace que la acupresión sea accesible a una nueva generación de lectores que desean aprender técnicas para su uso personal. El autor ofrece a los lectores una interpretación rigurosa de cómo usar la acupresión para mejorar su calidad de vida y gestionar el propio bienestar.

Páginas: 128
Año de edición: 2022
ISBN: 978-607-17-4238-4



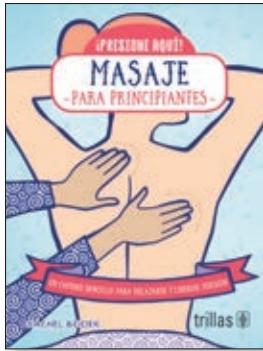
EQUINOTERAPIA

La rehabilitación por medio del caballo
Edith Gross Naschert

Contenido:

La equinoterapia está considerada como una terapia integral que, además de cumplir funciones fisioterapéuticas, ofrece amplios beneficios en el área psicológica, y también puede aplicarse de forma complementaria a las anteriores.

Páginas: 125
Año de edición: 2006
ISBN: 978-968-24-7601-3



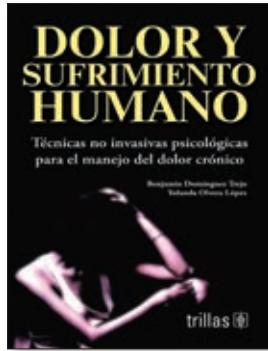
MASAJE PARA PRINCIPIANTES

Un camino sencillo para relajarse y liberar tensión
Rachel Beider

Contenido:

Este libro muestra al lector cómo dar un agradable masaje terapéutico a un familiar o a uno mismo. Masaje para principiantes, un libro profusamente ilustrado y con instrucciones fáciles de seguir, es la guía perfecta para cualquier persona que desee aprender los fundamentos de un buen masaje.

Páginas: 128
Año de edición: 2021
ISBN: 978-607-17-4082-3



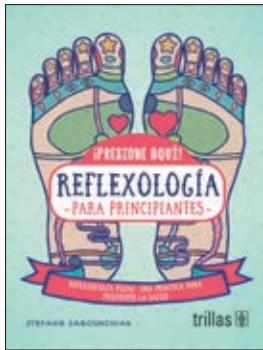
DOLOR Y SUFRIMIENTO HUMANO

Técnicas no invasivas psicológicas para el manejo del dolor crónico
Benjamín Domínguez Trejo y coautora

Contenido:

Este libro presenta un enfoque científico psicofisiológico a la investigación en el campo del dolor crónico y una aproximación práctica del enfoque mente-cuerpo al tratamiento y manejo clínico del dolor.

Páginas: 111
Año de edición: 2005
ISBN: 978-968-24-7299-2



REFLEXOLOGÍA PARA PRINCIPIANTES

Reflexología podal: una práctica para promover la salud
Stefanie Sabouchian

Contenido:

Reflexología para principiantes es una versión contemporánea de una antigua práctica, lo que la hace accesible para una nueva generación de lectores. Practicada originalmente por los antiguos chinos y nativos americanos, esta vía de curación holística tiene resultados impresionantes al aplicar presión de masaje en los pies: previene y minimiza el dolor, alivia el estrés, reduce la ansiedad, y mejora la vitalidad.

Páginas: 128
Año de edición: 2021
ISBN: 978-607-17-4081-6



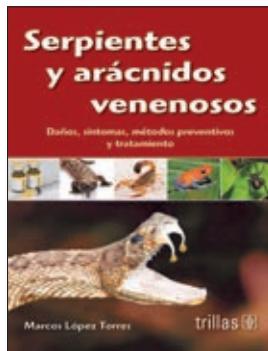
MASAJE HOLÍSTICO TERAPÉUTICO

El arte de manipular el cuerpo para restablecer y mantener la salud y la flexibilidad
Al Silva Aranguren

Contenido:

El masaje holístico, o masaje integral, abarca no solamente el aspecto físico del individuo, sino también el emocional, mental y espiritual, dado que el funcionamiento anómalo de sus aparatos y sistemas a menudo tienen su origen en un desajuste emocional, provocado por patrones conductuales erróneos que limitan sus funciones vitales, haciéndolo vulnerable a las agresiones constantes del medio.

Páginas: 202
Año de edición: 2014
ISBN: 978-607-17-1940-9



SERPENTES Y ARÁCNIDOS VENENOSOS

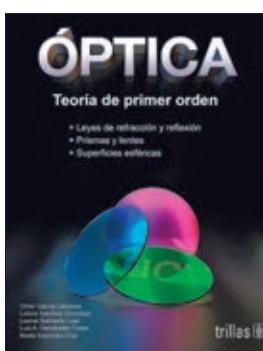
Daños, síntomas, métodos preventivos y tratamiento
Marcos López Torres

Contenido:

Esta obra es un minucioso estudio de algunas clases de animales considerados altamente peligrosos, tales como arañas, alacranes y serpientes, célebres por la magnitud de daño que pueden causar.

En la clase de los arácnidos, destacan especies como la viuda negra, la violinista (o reclusa parda) y la tarántula, además de los numerosos tipos de alacranes.

Páginas: 112
Año de edición: 2023
ISBN: 978-607-17-4649-8



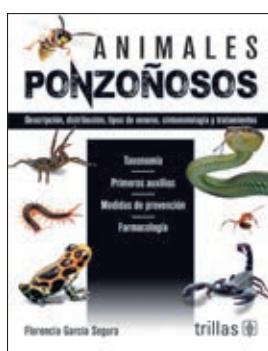
ÓPTICA

Teoría de primer orden
Omar García Liévanos y coautores

Contenido:

Esta obra, útil para estudiantes y docentes de Optometría, y asimismo para los profesionales de la función visual, aborda los principios que rigen el funcionamiento de lentes y dispositivos ópticos.

Páginas: 112
Año de edición: 2016
ISBN: 978-607-17-2627-8



ANIMALES PONZOÑOSOS

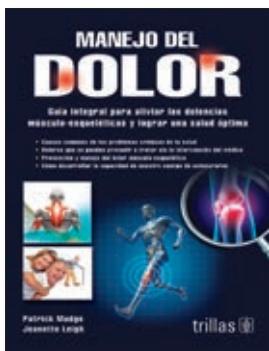
Descripción, distribución, tipos de veneno, sintomatología y tratamientos
Florencia García Segura

Contenido:

Pocas personas pueden reconocer qué animales son venenosos, y menos aún saben cómo actuar ante una picadura o mordedura grave; por esta razón es imprescindible contar con bibliografía que proporcione la información necesaria sobre las especies potencialmente letales para los humanos.

Páginas: 128
Año de edición: 2021
ISBN: 978-607-17-4164-6

MEDICINA Y SALUD EN EL HOGAR



MANEJO DEL DOLOR

Guía integral para aliviar las dolencias músculo-esqueléticas y lograr una salud óptima
Patrick Mudge y coautora

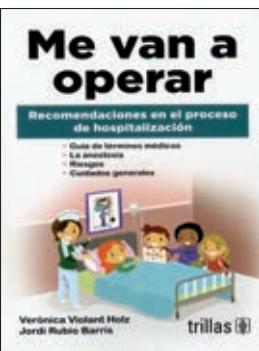
Contenido:

El dolor es la razón principal por la que se escribió este libro. La buena noticia es que mantener nuestro cuerpo en un estado de salud óptimo es ahora mucho más sencillo que en el pasado, sobre todo gracias a los avances logrados en la llamada medicina del dolor o algología.

Páginas: 328

Año de edición: 2017

ISBN: 978-607-17-3142-5



Me van a operar

Recomendaciones en el proceso de hospitalización

- Guía de términos médicos
- La anestesia
- Los días
- Consideraciones generales

Verónica Violant Holz
Jordi Rulles Barril

trillas

ME VAN A OPERAR

Recomendaciones en el proceso de hospitalización
Verónica Violant Holz y coautor

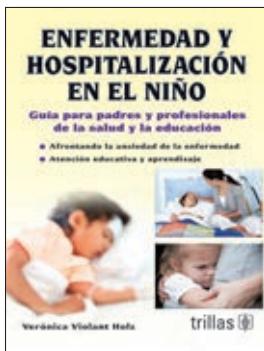
Contenido:

De manera comprensible, los autores explican el proceso anestésico, desde su función biológica hasta sus repercusiones socioculturales, pasando por los niveles psicológico y emocional de la persona que habrá de ser intervenida.

Páginas: 118

Año de edición: 2015

ISBN: 978-607-17-2164-8



ENFERMEDAD Y HOSPITALIZACIÓN EN EL NIÑO

Guía para padres y profesionales de la salud y la educación

- Afrontando la ansiedad de la enfermedad
- Atención educativa y aprendizaje



Verónica Violant Holz

trillas

ENFERMEDAD Y HOSPITALIZACIÓN EN EL NIÑO

Guía para padres y profesionales de la salud y la educación

Verónica Violant Holz

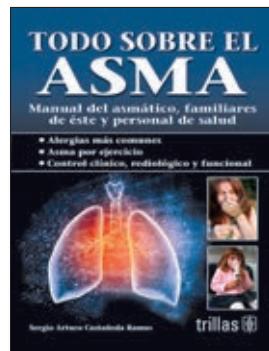
Contenido:

El propósito de este libro es contribuir a que los padres de niños o adolescentes logren que éstos adopten una actitud positiva ante una situación de enfermedad u hospitalización, y que mejoren la comprensión de sus necesidades y de las situaciones que se producen alrededor de los procedimientos médicos, la convalecencia y el retorno a la cotidianidad.

Páginas: 120

Año de edición: 2017

ISBN: 978-607-17-2894-4



TODO SOBRE EL ASMA

Manual del asmático, familiares de éste y personal de salud

- Alergias más comunes
- Asma por ejercicio
- Control clínico, radiológico y funcional



Sergio Arturo Castañeda Ramos

trillas

TODO SOBRE EL ASMA

Manual del asmático, familiares de éste y personal de salud
Sergio Arturo Castañeda Ramos

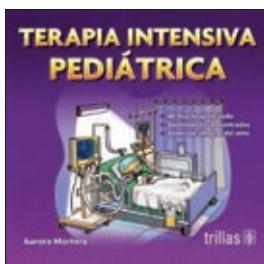
Contenido:

La educación para la salud es el factor principal para alcanzar el control clínico óptimo del asma. Aunque se han publicado libros, manuales y folletos acerca del padecimiento, en general éstos son poco accesibles para el lector no médico.

Páginas: 206

Año de edición: 2014

ISBN: 978-607-17-1777-1



TERAPIA INTENSIVA PEDIÁTRICA

Aurora Mortera

Contenido:

Este libro es una pequeña guía que te ayudará a saber qué es la UTIP y te dará sugerencias prácticas durante la estancia de tu hijo en esta unidad hospitalaria. Asimismo, incluye consejos de tanatología para encontrar el sentido de este proceso y contribuir a que sea menos doloroso.

Páginas: 27

Año de edición: 2017

ISBN: 978-607-17-3160-9



MENOPAUSIA

Aspectos psicosociales y neurohormonales de la mujer climática

Arturo Zárate Treviño y coautor

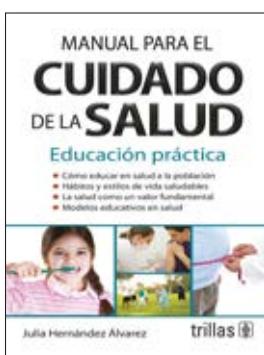
Contenido:

La abundante literatura científica y la comunicación masiva han permitido conocer con mayor profundidad los aspectos hormonales, metabólicos, cognoscitivos, emocionales, mentales y sexuales de la mujer madura, cuya expectativa de vida ha aumentado de manera espectacular.

Páginas: 165

Año de edición: 2013

ISBN: 978-607-17-1691-0



MANUAL PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

Educación práctica

Julia Hernández Álvarez

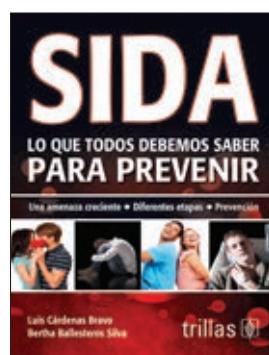
Contenido:

Hablar de educación para el cuidado de la salud representa un reto importante para los profesionales de la salud, sobre todo en países que no cuentan con un desarrollo constante de políticas públicas, regulación y/o mejora de su educación en materia de salud.

Páginas: 280

Año de edición: 2016

ISBN: 978-607-17-2525-7



SIDA

Lo que todos debemos saber para prevenir

Luis Cárdenas Bravo y coautora

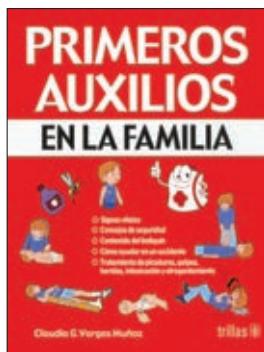
Contenido:

Este libro está dirigido a la población general, su objetivo es la concientización sobre la magnitud de un problema cuya prevención es esencialmente educativa. Si alguna razón nos ha animado a lanzarnos a la aventura de revisarlo y actualizarlo, es un ideal muy firme: contribuir a que los educadores encuentren en él mismo, elementos útiles para su apreciable e indispensable labor.

Páginas: 200

Año de edición: 2013

ISBN: 978-607-17-1601-9



PRIMEROS AUXILIOS EN LA FAMILIA

Claudia G. Vargas Muñoz

Contenido:

El libro está diseñado para proporcionar al lector información fidedigna sobre qué hacer en caso de accidente. No se pretende de ninguna manera sustituir al médico pero si ayudar al lesionado(a), tomando decisiones adecuadas en momentos de apremio.

Páginas: 88

Año de edición: 2015

ISBN: 978-607-17-2135-8



CÓMO PREVENIR EL INFARTO

Eugenio Aguilar Parada

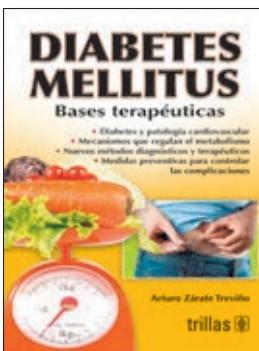
Contenido:

El sobrepeso y la obesidad se han convertido, junto con otras enfermedades crónicas (diabetes mellitus tipo 2, enfermedades del corazón), en un problema de salud pública en México. La publicación de este libro constituye una voz de alarma para que la gente cuide su alimentación.

Páginas: 200

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1276-9



DIABETES MELLITUS

Bases terapéuticas

Arturo Zárate Treviño

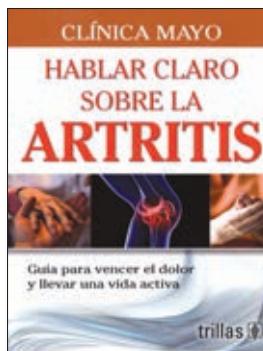
Contenido:

Uno de los principales problemas de salud en nuestro país es la diabetes mellitus, debido a su elevada incidencia y a la grave morbilidad que la acompaña, la cual provoca, a largo plazo, invalidez y dificultades en el embarazo y el desarrollo del feto. De ahí la importancia de contar con un manual como el presente, en el que se proporciona información sencilla y práctica acerca de los aspectos básicos más sobresalientes, necesarios para el cuidado y tratamiento del paciente diabético.

Páginas: 111

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1150-2



HABLAR CLARO SOBRE LA ARTRITIS

Guía para vencer el dolor y llevar una vida activa

Clinica Mayo

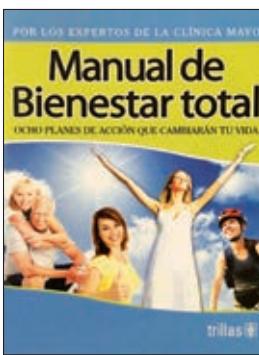
Contenido:

La artritis es la causa principal de discapacidad física en Estados Unidos. Sin embargo, es bueno saber que usted puede tomar diversas medidas para disminuir el riesgo de desarrollarla, controlar su avance y mitigar el dolor, en caso de que la padezca. Hablar claro sobre artritis, de a Clinica Mayo, constituye una guía práctica para controlar la artritis y conseguir una mejor calidad de vida.

Páginas: 356

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-443-034-9



MANUAL DE BIENESTAR TOTAL

Ocho planes de acción que cambiarán tu vida

Clinica Mayo

Contenido:

¿Crees que para mejorar tu salud tienes que hacer cambios difíciles de realizar? El manual de Bienestar total te mostrará ocho sencillos planes que te llevarán por el camino correcto hacia el bienestar, ayudándote a cambiar los hábitos que te perjudican por otros que te hagan sentir mejor, además puedes compartir estos pasos con tu familia.

Páginas: 60

Año de edición: 2011

ISBN: 978-607-443-243-5



CINCO PASOS PARA CONTROLAR LA HIPERTENSIÓN

Su guía personal para prevenir y manejar la hipertensión

Clinica Mayo

Contenido:

Involucrarse usted y su familia en su propio cuidado de la salud es una parte vital del tratamiento de la hipertensión. Este libro puede ayudarle a comprender los múltiples aspectos complejos relacionados con la hipertensión y ayudarle a tomar decisiones importantes de tratamiento.

Páginas: 272

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-443-029-5



MI SOLUCIÓN PARA UN MEJOR ACONDICIONAMIENTO

¡Tu coach personal para el manejo del acondicionamiento físico!

Clinica Mayo

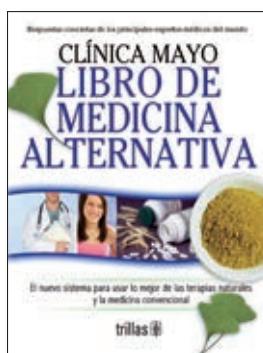
Contenido:

El manual "Mi solución para mejor acondicionamiento", es un cuaderno de trabajo que de manera personal y amigable brinda herramientas que te ayudarán a entrar en acción para cuidar y mantener su salud.

Páginas: 52

Año de edición: 2011

ISBN: 978-607-443-241-1



LIBRO DE MEDICINA ALTERNATIVA

El nuevo sistema para usar lo mejor de las terapias naturales y la medicina convencional

Clinica Mayo

Contenido:

Este libro es su plan completo para incorporar las terapias alternativas de manera segura y eficaz dentro de su vida diaria. El Libro de Medicina Alternativa de la Clínica Mayo es una guía fácil de entender y accesible que brinda la última información acerca de qué funciona y qué no en el mundo de la medicina natural y holística.

Páginas: 190

Año de edición: 2007

ISBN: 978-970-806-046-2



MI SOLUCIÓN PARA UN CORAZÓN SALUDABLE

Guía para una vida más saludable

Clinica Mayo

Contenido:

El manual "Mi solución para un corazón saludable", es un cuaderno de trabajo que de manera personal y amigable brinda herramientas que te ayudarán a que tu corazón se mantenga fuerte y así prevenir enfermedades crónicas.

Páginas: 47

Año de edición: 2011

ISBN: 978-607-443-172-8



GUÍA DE AUTOCUIDADOS

Respuestas para los problemas diarios de salud

Clinica Mayo

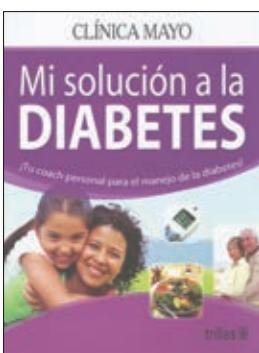
Contenido:

Entre los objetivos de la Clínica Mayo se encuentran el diagnóstico y el tratamiento integrales de problemas médicos complejos, y así lo ha sido desde hace más de 100 años. Ahora, la experiencia reconocida a nivel mundial de la Clínica Mayo está disponible para usted en esta guía confiable y fácil de entender, que les da acceso instantáneo a los datos que usted necesita -incluyendo información práctica sobre más de 200 de los problemas de salud más comunes en la actualidad

Páginas: 299

Año de edición: 2007

ISBN: 978-970-806-005-9



MI SOLUCIÓN A LA DIABETES

¡Tu coach personal para el manejo de la diabetes!

Clinica Mayo

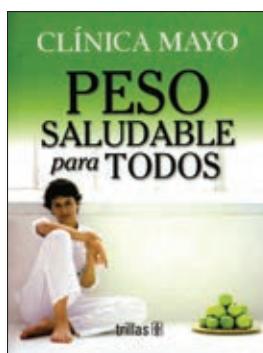
Contenido:

El manual "Mi solución a la diabetes", es un cuaderno de trabajo que de manera personal y amigable brinda herramientas que te ayudarán a manejar de forma saludable la diabetes si ya la padeces o prevenirla si estás en riesgo.

Páginas: 47

Año de edición: 2011

ISBN: 978-607-443-173-5



PESO SALUDABLE PARA TODOS

Clinica Mayo

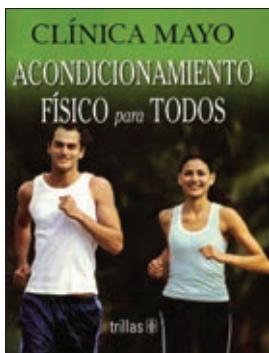
Contenido:

Durante décadas han circulado versiones de "La dieta de la Clínica Mayo". El único problema: ni una sola de ellas está asociada ni avalada por la Clínica Mayo. Ahora, este libro completo y lleno de información establece un método para un estilo de vida saludable que es lo más cercano a una Dieta "real" de la Clínica Mayo.

Páginas: 319

Año de edición: 2006

ISBN: 978-970-655-928-9



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA TODOS

Clínica Mayo

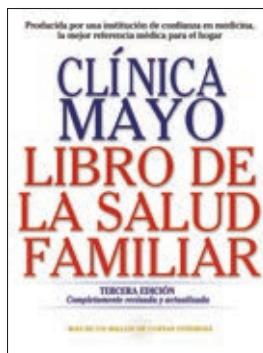
Contenido:

Clínica Mayo , acondicionamiento físico para todos, es una guía detallada paso a paso para lograr y conservar un buen acondicionamiento, cualquiera que sea su edad y condición física. Desarrollo de un plan de ejercicio, elección del equipo correcto para las necesidades propias, conservar la motivación y prepararse para la actividad física favorita son sólo algunos de los temas que se cubren en esta guía práctica indispensable de acondicionamiento físico.

Páginas: 360

Año de edición: 2006

ISBN: 978-970-655-929-6



LIBRO DE LA SALUD FAMILIAR

Producida por una institución de confianza en medicina, la mejor referencia médica para el hogar
Clínica Mayo

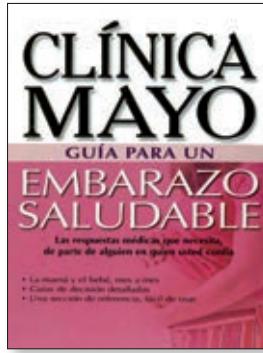
Contenido:

Inspirada en el conocimiento y la experiencia de más de 2000 médicos y profesionales de la salud de la Clínica Mayo, esta obra completamente puesta al día proporciona información vital para que usted goce de mejor salud. Desde la prevención hasta el tratamiento, desde la lactancia hasta edades avanzadas, esta completa referencia médica familiar ofrece información fiable y fácil de entender en seis prácticas secciones.

Páginas: 1450

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-729-2



GUÍA PARA UN EMBARAZO SALUDABLE

Las respuestas médicas que necesita, de parte de alguien en quien usted confía
Clínica Mayo

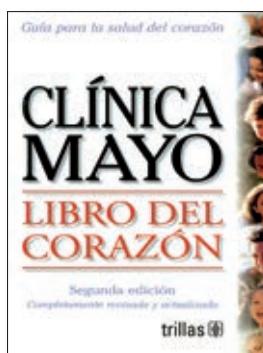
Contenido:

Este nuevo libro de la Clínica Mayo sobre embarazo le proporciona información práctica y confiable sobre el embarazo y el parto. Compilada por expertos en Obstetricia de la Clínica Mayo, ofrece una referencia clara, minuciosa y confiable para este viaje emocionante y a veces impredecible.

Páginas: 622

Año de edición: 2005

ISBN: 978-970-655-756-8



LIBRO DEL CORAZÓN

Guía para la salud del corazón
Clínica Mayo

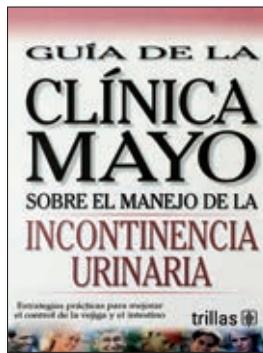
Contenido:

A pesar de que la enfermedad cardiovascular (ECV) es un riesgo serio para millones de personas, la información es el mejor aliado para garantizar la salud cardiovascular de usted y de sus seres queridos. Esta edición completamente actualizada de la clásica guía de la Clínica Mayo para la salud del corazón, explica la gran cantidad de avances en prevención, diagnóstico y tratamiento de la ECV que están mejorando y salvando un gran número de vidas.

Páginas: 410

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-425-3



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE EL MANEJO DE LA INCONTINENCIA URINARIA

Estrategias prácticas para mejorar el control de la vejiga y el intestino
Clínica Mayo

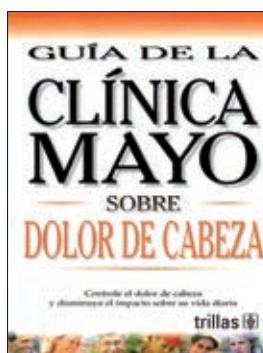
Contenido:

Ésta es una guía detallada para entender fácilmente las causas de la incontinencia, tiene lo que usted necesita saber para conseguir alivio y disfrutar de una mejor calidad de vida. Le proporciona información de medicamentos, cambio de comportamiento y cirugía para el tratamiento tanto de incontinencia urinaria como fecal.

Páginas: 220

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-443-030-1



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE DOLOR DE CABEZA

Controle el dolor de cabeza y disminuya el impacto sobre su vida diaria
Clínica Mayo

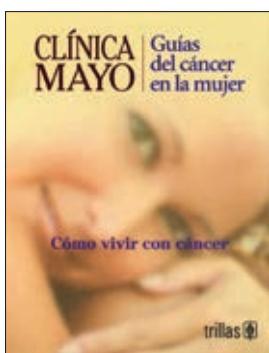
Contenido:

Casi toda la gente presenta un dolor de cabeza en algún momento. Este libro proporciona la información que usted necesita saber respecto a cómo manejarlo.

Páginas: 218

Año de edición: 2006

ISBN: 978-970-655-775-9



CÓMO VIVIR CON CÁNCER

Guías del cáncer en la mujer
Clínica Mayo

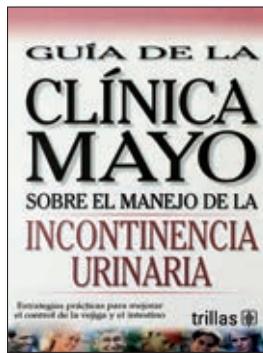
Contenido:

Recibir un diagnóstico de cáncer puede ser uno de los retos más difíciles que se enfrentarán. Los sentimientos que siguen pueden ser muy poderosos. La mayoría de las personas conocen a alguien que ha tenido cáncer, pero cuando esta palabra se aplica a una puede ser devastadora.

Páginas: 162

Año de edición: 2006

ISBN: 978-970-655-873-2



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE EL MANEJO DE LA INCONTINENCIA URINARIA

Estrategias prácticas para mejorar el control de la vejiga y el intestino
Clínica Mayo

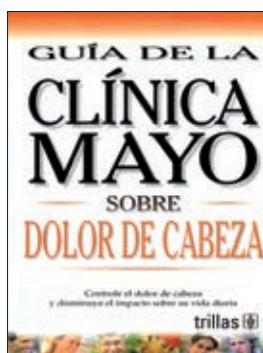
Contenido:

Ésta es una guía detallada para entender fácilmente las causas de la incontinencia, tiene lo que usted necesita saber para conseguir alivio y disfrutar de una mejor calidad de vida. Le proporciona información de medicamentos, cambio de comportamiento y cirugía para el tratamiento tanto de incontinencia urinaria como fecal.

Páginas: 220

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-443-030-1



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE DOLOR DE CABEZA

Controle el dolor de cabeza y disminuya el impacto sobre su vida diaria
Clínica Mayo

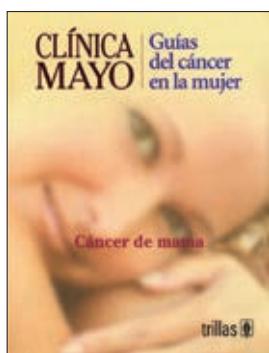
Contenido:

Casi toda la gente presenta un dolor de cabeza en algún momento. Este libro proporciona la información que usted necesita saber respecto a cómo manejarlo.

Páginas: 218

Año de edición: 2006

ISBN: 978-970-655-775-9



CÁNCER DE MAMA

Guías del cáncer en la mujer
Clínica Mayo

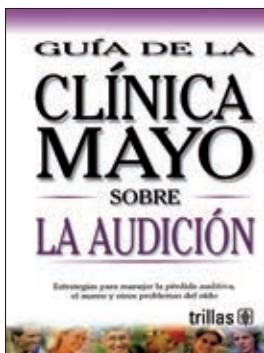
Contenido:

El diagnóstico de cáncer de mama puede ser como el golpe de un rayo. Una vez que se expresa la palabra cáncer, la vida se detiene, o parece hacerlo. Las rutinas normales se entorpecen. Las emociones quedan al desnudo. Se pierde la concentración. Las cosas que eran tan importantes, ahora ya no lo son.

Páginas: 287

Año de edición: 2006

ISBN: 978-970-655-872-5



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE LA AUDICIÓN

Estrategias para manejar la pérdida auditiva, el mareo y otros problemas del oído

Clinica Mayo

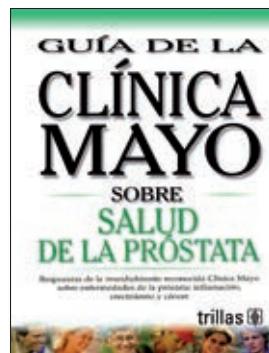
Contenido:

Este libro proporciona la información que usted necesita para proteger la audición y tratar la pérdida auditiva.

Páginas: 193

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-694-3



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE LA SALUD DE LA PRÓSTATA

Respuestas de la mundialmente reconocida Clínica Mayo sobre enfermedades de la próstata: inflamación, crecimiento y cáncer

Clinica Mayo

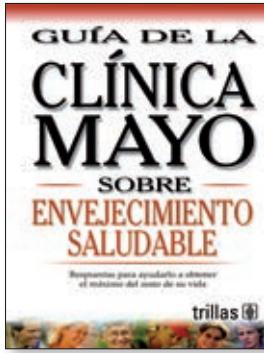
Contenido:

Las enfermedades de la próstata afectan a la mayoría de los hombres en algún momento determinado de la vida. Este libro puede ayudarlo a identificarlas y entenderlas para así, tomar decisiones bien informadas sobre cómo tratarlas.

Páginas: 178

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-327-0



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Respuestas para ayudarlo a obtener el máximo del resto de su vida

Clinica Mayo

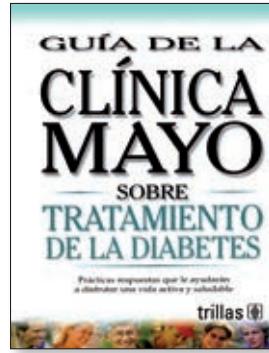
Contenido:

El envejecimiento saludable no ocurre por accidente. Este libro proporciona información que puede usted utilizar para manejar con éxito el proceso del envejecimiento y mantener o mejorar la calidad de su vida.

Páginas: 185

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-627-1



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE TRATAMIENTO DE LA DIABETES

Prácticas respuestas que le ayudarán a disfrutar una vida activa y saludable

Clinica Mayo

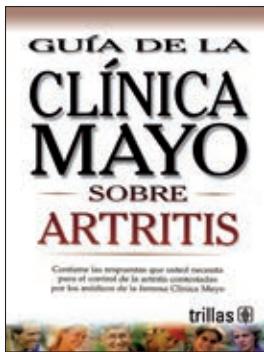
Contenido:

La Guía de la Clínica Mayo sobre tratamiento de la diabetes proporciona orientación práctica para ayudar a controlar la diabetes y a vivir bien con ella. Ya sea que haya recibido un diagnóstico reciente de diabetes o que haya vivido con ella durante años, usted obtendrá los consejos más actualizados.

Páginas: 227

Año de edición: 2007

ISBN: 978-970-655-369-0



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE ARTRITIS

Contiene las respuestas que usted necesita para el control de la artritis contestadas por los médicos de la famosa Clínica Mayo

Clinica Mayo

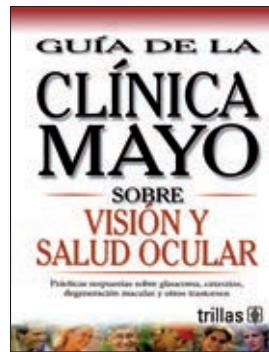
Contenido:

Este libro, fácil de entender, se enfoca en los dos tipos más comunes de artritis: osteoartritis y artritis reumatoide. En estas páginas encontrará información que puede poner en práctica desde hoy, para lograr un mejor control de su enfermedad.

Páginas: 185

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-159-7



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE VISIÓN OCULAR

Prácticas respuestas sobre glaucoma, cataratas, degeneración macular y otros trastornos

Clinica Mayo

Contenido:

Este libro le proporciona la información que usted necesita respecto a los cuidados de los ojos y la protección de la vista.

Páginas: 174

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-550-2



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE DOLOR CRÓNICO

Lleve una vida más activa y productiva con las respuestas de los especialistas de la Clínica Mayo

Clinica Mayo

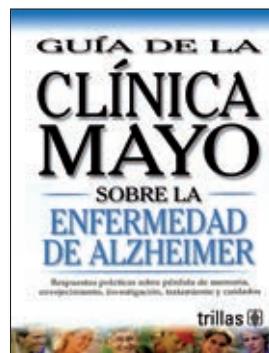
Contenido:

Si usted utiliza regularmente la información de este libro, puede aprender cómo controlar su dolor en lugar de permitir que el dolor lo controle a usted.

Páginas: 177

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-324-9



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Respuestas prácticas sobre pérdida de memoria, envejecimiento, investigación, tratamiento y cuidados

Clinica Mayo

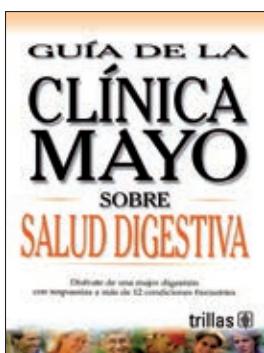
Contenido:

La enfermedad de Alzheimer es la causa común de demencia y afecta a millones de personas, sobre todo adultos mayores. Los avances recientes en la comprensión del padecimiento ofrecen la oportunidad de posibles logros y una esperanza enorme para el futuro.

Páginas: 210

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-585-4



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE SALUD DIGESTIVA

Disfrute de una mejor digestión con respuestas a más de 12 condiciones frecuentes

Clinica Mayo

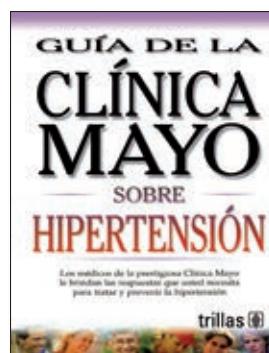
Contenido:

Los problemas digestivos son comunes, pero no debe ignorarlos. Este libro puede ayudarlo a identificar, tratar y prevenir trastornos digestivos para que pueda disfrutar la vida con menos malestares estomacales o intestinales.

Páginas: 194

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-325-6



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE HIPERTENSIÓN

Los médicos de la prestigiosa Clínica Mayo le brindan las respuestas que usted necesita para tratar y prevenir la hipertensión

Clinica Mayo

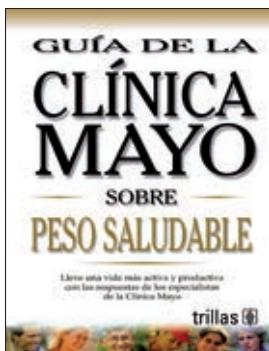
Contenido:

La hipertensión arterial es un problema serio, algunas veces mortal. Aplicando todos los días la información contenida en este libro, se puede vivir más y mejor con la enfermedad o ayudar a prevenirla en caso de estar en el grupo de riesgo.

Páginas: 179

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-326-3



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE PESO SALUDABLE

Lleve una vida más activa y productiva con las respuestas de los especialistas de la Clínica Mayo
Clínica Mayo

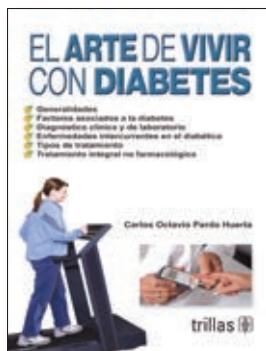
Contenido:

El peso es un tema de salud, pero también de apariencia. Los consejos de este libro le ayudarán a lograr y a mantener el peso más saludable y a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el peso.

Páginas: 208

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-391-1



EL ARTE DE VIVIR CON DIABETES

Carlos Octavio Pardo Huerta

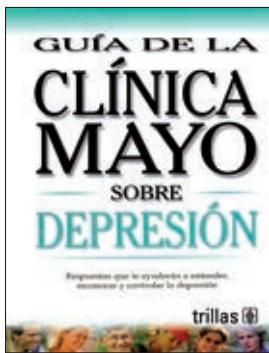
Contenido:

Este libro ofrece información científica, veraz y actualizada en torno a la diabetes mellitus, y se propone difundir las medidas para prevenir, diagnosticar, tratar y controlar dicha enfermedad.

Páginas: 174

Año de edición: 2006

ISBN: 978-968-24-7713-3



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE DEPRESIÓN

Respuestas que le ayudarán a entender, reconocer y controlar la depresión
Clínica Mayo

Contenido:

Demasiada gente lucha innecesariamente con la depresión porque la enfermedad no se reconoce ni se trata a menudo apropiadamente. Este libro puede ayudarlo a comprender mejor la depresión, su tratamiento y cómo sentirse bien de nuevo.

Páginas: 194

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-434-5



EL CALZADO PARA DIABÉTICOS EN MÉXICO

Maria Maldonado Vega

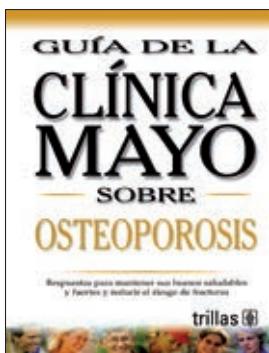
Contenido:

Este libro presenta antecedentes generales de la diabetes y su recuperación en la salud de los pies, y toma como guía para el diseño de calzado para diabéticos un estudio comparativo de las medidas antropométricas de los pies de personas diabéticas y sanas.

Páginas: 70

Año de edición: 2005

ISBN: 978-968-24-6795-0



GUÍA DE LA CLÍNICA MAYO SOBRE OSTEOPOROSIS

Respuestas para mantener sus huesos saludables y fuertes y reducir el riesgo de fracturas
Clínica Mayo

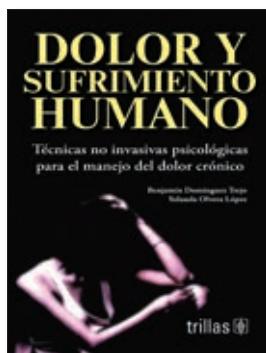
Contenido:

Este libro proporciona una explicación clara de la osteoporosis y fracturas, y consejos prácticos de sus opciones de prevención y tratamiento.

Páginas: 208

Año de edición: 2004

ISBN: 978-970-655-628-8



DOLOR Y SUFRIMIENTO HUMANO

Técnicas no invasivas psicológicas para el manejo del dolor crónico

Benjamin Domínguez Trejo y coautora

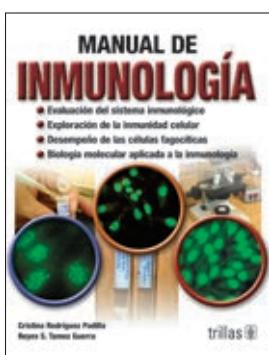
Contenido:

Este libro presenta un enfoque científico psicofisiológico a la investigación en el campo del dolor crónico y una aproximación práctica del enfoque mente-cuerpo al tratamiento y manejo clínico del dolor.

Páginas: 111

Año de edición: 2005

ISBN: 978-968-24-7299-2



MANUAL DE INMUNOLOGÍA

Cristina Rodríguez Padilla y coautor

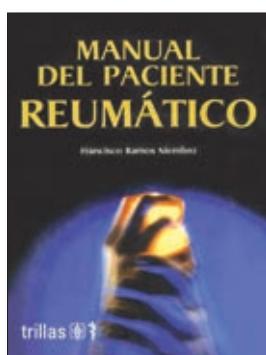
Contenido:

En cualquier edad es de gran importancia la detección temprana de alteraciones en el sistema inmunológico, ya que esto puede permitir hacer modificaciones o correcciones, y así condicionar el desarrollo adecuado o lograr una mejor calidad de vida del individuo afectado. Por ello, la función principal del sistema inmunológico es mantener la homeostasis y la salud frente a procesos infecciosos u otros trastornos.

Páginas: 288

Año de edición: 2010

ISBN: 978-607-17-0547-1



MANUAL DEL PACIENTE REUMÁTICO

Francisco Ramos Niembro

Contenido:

Este libro está dirigido no sólo al paciente reumático sino a cualquier persona interesada en el tema; así, aunque el lector no padezca una enfermedad articular, si puede orientar apropiadamente a un familiar cercano, amigo o conocido, sobre lo que debe o no hacer en cuanto a su problema.

Páginas: 184

Año de edición: 2004

ISBN: 978-968-24-7091-2



DIABETES MELLITUS TIPO 2

Una guía completa para pacientes y familiares
José Juan Franco Casique y coautora

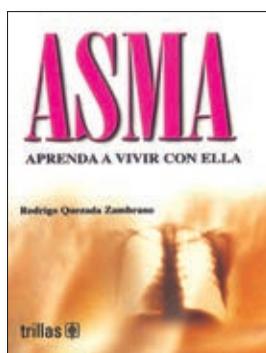
Contenido:

Este es un libro que no sólo educa y guía al paciente diabético y a sus familiares, sino que contrarresta el sentimiento de desesperanza, angustia y temor, que experimenta el diabético, cuando se diagnostica su padecimiento y lo ubica en una situación seria, pero que es posible superar y llevar una vida satisfactoria, además de que proporciona los medios para afrontarla.

Páginas: 182

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-17-0289-0



ASMA

Aprenda a vivir con ella
Rodrigo Quezada Zambrano

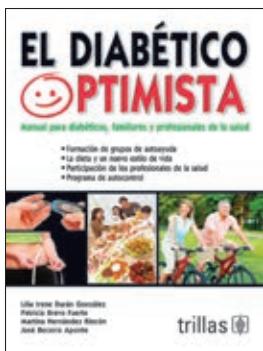
Contenido:

En los apéndices de este libro, el lector aprenderá a utilizar el aerosol y el flujómetro, a hacer un registro diario de sus logros; asimismo encontrará una útil lista de medicamentos permitidos y prohibidos. Con lo anterior, el doctor Quezada busca contribuir al mejoramiento de la calidad de vida del paciente asmático.

Páginas: 104

Año de edición: 2001

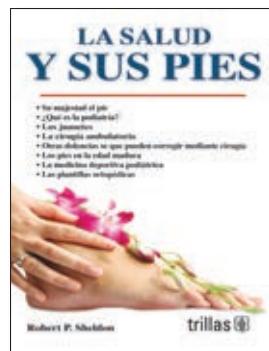
ISBN: 978-968-24-6276-4



**EL DIABÉTICO
OPTIMISTA**
Manual para diabéticos, familiares y profesionales de la salud
Lilia Irene Durán González y coautores

Contenido:
El propósito de este manual para el diabético optimista es servir de punto de partida para la integración de grupos de autocontrol y de autoayuda, donde tanto los enfermos como sus familias puedan convivir e intercambiar información, experiencias y sentimientos, para obtener mejores resultados. Este manual consta de dos partes.

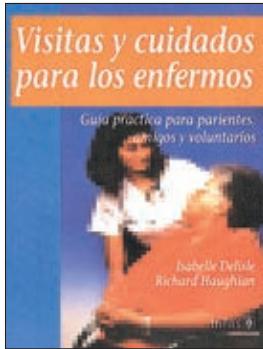
Páginas: 256
Año de edición: 1997
ISBN: 978-968-24-0505-1



**LA SALUD
Y SUS PIES**
Robert P. Sheldon

Contenido:
El lector encontrará en esta obra la guía de medicina preventiva para el cuidado de los pies, así como un llamado a olvidar los remedios caseros y los fármacos autorrecetados que, en la mayoría de los casos, sólo son sustituto inútil de la ayuda médica profesional que requieren los que son, tal vez, los miembros más olvidados y desatendidos del cuerpo humano

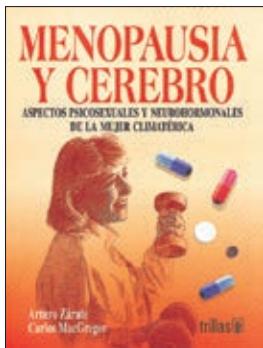
Páginas: 125
Año de edición: 1989
ISBN: 978-968-24-2966-8



VISITAS Y CUIDADOS PARA LOS ENFERMOS
Guía práctica para parientes, amigos y voluntarios
Isabelle Delisle y coautor

Contenido:
En todo este libro, como un perfume discreto, el lector observará un espíritu de bondad e interés para los valores espirituales. Estos no se expresan en fórmulas complicadas, sino a través de los gestos más sencillos y un tacto cuidadoso.

Páginas: 176
Año de edición: 1997
ISBN: 978-968-24-5457-8



MENOPAUSIA Y CEREBRO
Aspectos psicosociales y neurohormonales de la mujer climática
Arturo Zárate y coautor

Contenido:
Arturo Zárate y Carlos Mac. Gregor, junto con un equipo de colaboradores, presentan una serie de artículos que conforman una investigación integral en torno a la menopausia y a todo lo que conlleva: alteraciones tanto físicas como psíquicas que padece la mujer climática.

Páginas: 212
Año de edición: 1996
ISBN: 978-968-24-0054-4



ÉTICA ALIMENTARIA
Lo Básico
Ronald L. Sandler

Contenido:
Esta obra presenta una concisa, pero completa introducción a las dimensiones éticas de la producción y del consumo de alimentos. Ofrece un estudio imparcial de las cuestiones éticas más relevantes en torno a la alimentación y a la actividad agropecuaria.

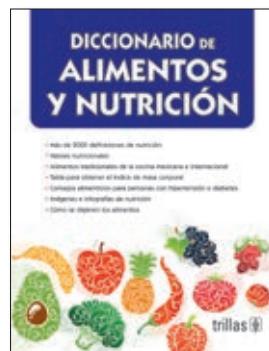
Páginas: 208
Año de edición: 2023
ISBN: 978-607-17-4546-0



MEDICINA ANTI-ENVEJECIMIENTO
Manual de mantenimiento para hombres y mujeres de 50 años
Dartmouth Institute for Better Health

Contenido:
Esta guía se creó especialmente para ayudar a las personas de más de cincuenta años de edad, a responsabilizarse de su propia salud. Consiste en un programa educativo que permite al individuo conocer los cambios fisiológicos inherentes a la edad avanzada, y las enfermedades que originan inadecuados estilos de vida, a la vez que le enseña prácticas de cuidado personal, utilísimas en el tratamiento de algunos de estos males.

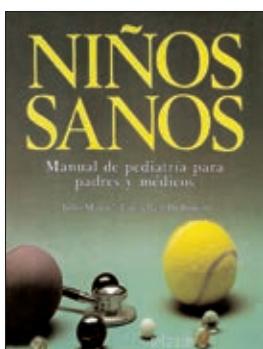
Páginas: 366
Año de edición: 1994
ISBN: 978-968-24-4434-0



DICCIONARIO DE ALIMENTOS Y NUTRICIÓN
Trillas

Contenido:
En esta obra, el lector encontrará etimologías de las palabras y referencias cruzadas que amplian la información. El diccionario de alimentos y nutrición es una obra indispensable para quien desee tener un panorama general sobre aquello que comemos y bebemos, y el efecto que tiene sobre nuestra salud.

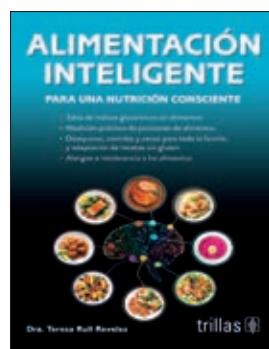
Páginas: 248
Año de edición: 2022
ISBN: 978-607-17-4476-0



NIÑOS SANOS
Manual de pediatría para padres y médicos
Julio Manuel Torroella y coautor

Contenido:
El doctor Julio Manuel Torroella y Editorial Trillas ponen a su alcance una obra que seguramente abrirá camino en el arduo y fascinante camino de la crianza de los hijos: Niños sanos. Manual de Pediatría para padres y médicos.

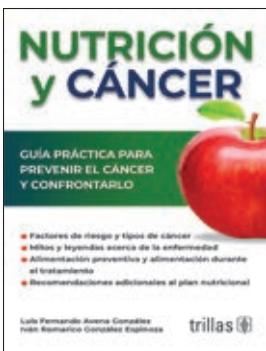
Páginas: 274
Año de edición: 1992
ISBN: 978-968-24-4397-8



ALIMENTACIÓN INTELIGENTE
Para una nutrición consciente
Teresa Rull Reveles

Contenido:
En esta nueva edición se dan a conocer los temas más recientes y relevantes en alimentación, tales como la relación intestino-cerebro, el microbioma, la microbiota y su importancia para propiciar un cambio positivo en la salud.

Páginas: 150
Año de edición: 2022
ISBN: 978-607-17-4388-6



NUTRICIÓN Y CÁNCER

Guía práctica para prevenir el cáncer y confrontarlo
Luis Fernando Avena González y coautor

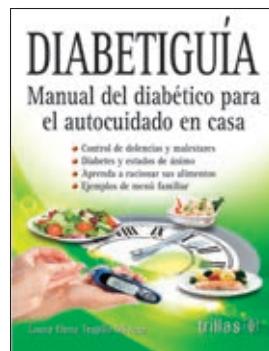
Contenido:

La presente obra tiene el objetivo de brindar información valiosa, basada en evidencias, que ayudará al lector a prevenir la aparición del cáncer. Asimismo, a las personas que ya presentan la enfermedad, les ayudará a evitar complicaciones, y a mejorar su estado nutricio, su tolerancia a los tratamientos y, sobre todo, su calidad de vida.

Páginas: 144

Año de edición: 2020

ISBN: 978-607-17-4060-1



DIABETIGUÍA

Manual del diabético para el autocuidado en casa

- Control de dolencias y malestares
- Diabetes y estados de ánimo
- Aprende a racinar sus alimentos
- Ejemplos de menús familiares

Contenido:

El presente manual tiene el propósito de ayudar a la comprensión de razones para orientar el autocuidado de quienes viven con diabetes, el cual es un conjunto de conductas que adopta una persona de manera voluntaria y constante, una vez que ha comprendido su propia enfermedad, con el objetivo de controlarla.

Páginas: 128

Año de edición: 2014

ISBN: 978-607-17-1837-2



NI UNA DIETA MÁS

Nuevos avances para adelgazar
Salomon Jakubowicz

Contenido:

Si después de leer esta obra el lector logra adelgazar, será su mérito; no lograrlo será mi culpa por no curar su ansiedad. Si sigues los principios que se recomiendan en este libro, notarás cómo los alimentos funcionan como medicamentos para quitar el hambre.

Páginas: 96

Año de edición: 2015

ISBN: 978-607-17-2339-0



¿Qué les mando de LUNCH? ¡La solución!

- Principios básicos para preparar y empaquetar lunch
- Cómo lograr que nuestros hijos tengan una dieta balanceada?
- El Plato del Bono Comer

¿QUÉ LES MANDO DE LUNCH? ¡LA SOLUCIÓN!

Mónica Novodzelsky

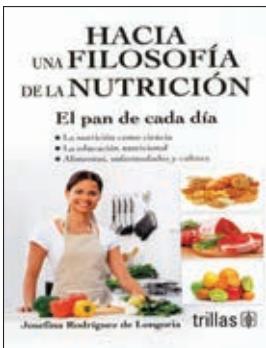
Contenido:

Este libro refleja la importancia de la nutrición escolar y la forma en que la gastronomía se trasmite culturalmente dentro de la familia, y cómo desde la preparación del lunch se consigue fomentar en los niños el gusto por los sabores, aromas, texturas y colores, para que cuando sean mayores sepan apreciar el arte culinario.

Páginas: 112

Año de edición: 2013

ISBN: 978-607-17-1426-8



HACIA UNA FILOSOFÍA DE LA NUTRICIÓN

El pan de cada día
Josefina Rodríguez de Longoria

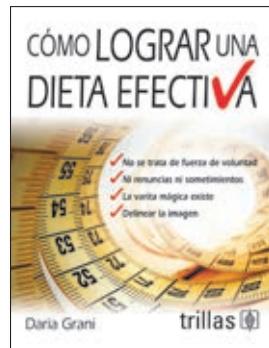
Contenido:

Con un lenguaje sencillo, la autora presenta a la nutrición como un valor humano que deberá formar parte del código ético y personal, puesto que la salud depende del ser y el hacer individuales.

Páginas: 310

Año de edición: 2015

ISBN: 978-607-17-2192-1



CÓMO LOGRAR UNA DIETA EFECTIVA

- ✓ No se trata de fuerza voluntad
- ✓ Ni renuncias ni sometimientos
- ✓ La ventura mágica existe
- ✓ Detrás la imagen

CÓMO LOGRAR UNA DIETA EFECTIVA

Daria Grani

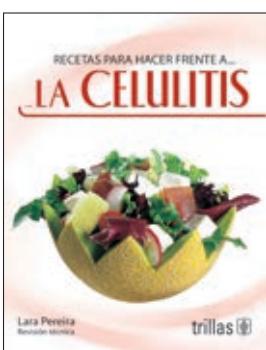
Contenido:

Este libro no ofrece dietas mágicas ni recetas infalibles para acabar con el exceso de peso, sólo pide al lector una exploración crítica de su actitud hacia el comer. El método que propone Grani para resolver el problema del sobrepeso está descrito en un estilo ágil pero profundo, y le ha funcionado incluso a aquellas personas que han estado al borde de la desesperación.

Páginas: 104

Año de edición: 2013

ISBN: 978-607-17-1387-2



LA CELULITIS

Recetas para hacer frente a...
Lara Pereira

Contenido:

En este libro se han incluido sopas, platos fuertes y riquísimos postres que combinados con ejercicio físico le ayudarán a combatir la celulitis.

Páginas: 112

Año de edición: 2015

ISBN: 978-607-17-2000-9



LAS TRES DIMENSIONES DE LA ALIMENTACIÓN

- Etapas de la vida de la mujer
- La importancia de la alimentación
- Equilibrar tu mente

LAS TRES DIMENSIONES DE LA ALIMENTACIÓN

Gabriela Gómez Álvarez

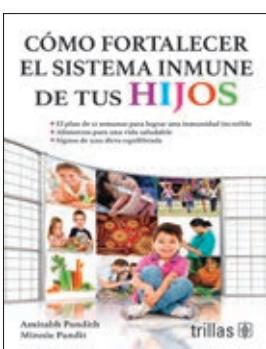
Contenido:

Esta obra pone énfasis no sólo en la adecuada nutrición, sino también en el estado mental que obliga a todos a comer mal o a comer en demasia. La premisa de la autora parte de que la comida no puede proporcionar satisfacción duradera. No hay ningún alimento que sea, en sí mismo, fuente de felicidad.

Páginas: 125

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1293-6



CÓMO FORTALECER EL SISTEMA INMUNE DE TUS HIJOS

Amitabh Pandith y coautora

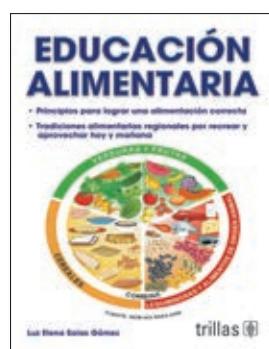
Contenido:

Esta guía de alimentación le ayudará a usted y a sus hijos a comer saludablemente, con base en una dieta de frutas, nueces, semillas, vegetales y productos lácteos que transformarán drásticamente su cuerpo a corto plazo. Ayude a sus hijos a fortalecer su sistema inmunológico, mediante el consumo de alimentos ortomoleculares.

Páginas: 264

Año de edición: 2014

ISBN: 978-607-17-1965-2



EDUCACIÓN ALIMENTARIA

- Principios para lograr una alimentación sana
- Tendencias alimentarias y regionales por resaltar y aprovechar hoy y mañana

EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Luz Elena Salas Gómez

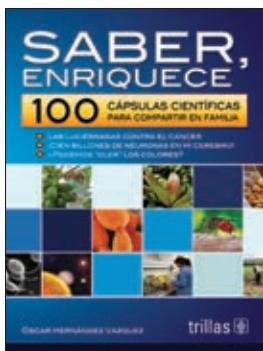
Contenido:

La educación alimentaria constituye un aspecto sustutivo en la formación humana, pues permite prevenir, e incluso corregir, hábitos de consumo que se caracterizan por carencias, excesos y desequilibrios, los cuales derivan en distintos grados de desnutrición o en trastornos cronicodegenerativos; a su vez, propicia un mejor conocimiento, valoración y aprovechamiento de los recursos y de las culturas alimentarias regionales, así como mejores estados de nutrición y de calidad de vida.

Páginas: 176

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1151-9



SABER, ENRIQUECE

100 cápsulas científicas para compartir en familia
Óscar Hernández Vázquez

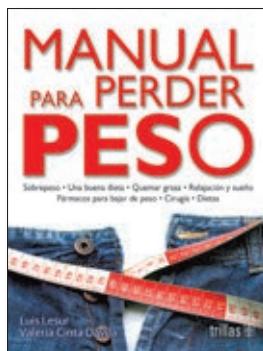
Contenido:

Esta obra está dirigida a todo lector interesado en cultivar su mente con temas de interés científico o cultural. Está diseñada para ofrecer temas de conversación durante las reuniones familiares o con amigos, ya que permite una excelente oportunidad para convivir y sostener charlas amenas, no sólo de aspectos personales sino de temas que edifican el espíritu.

Páginas: 112

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1210-3



MANUAL PARA PERDER PESO

Luis Lesur y coautora

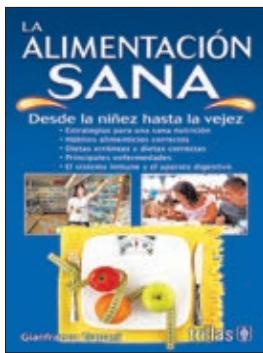
Contenido:

Este manual se propone orientar a los lectores acerca de las causas y consecuencias del sobrepeso y las distintas opciones disponibles para eliminarlo. Inicia con el análisis de las causas del sobrepeso y sus consecuencias sobre la salud. Continúa con el examen una buena dieta, los nutrientes fundamentales, sus beneficios y problemas, así como la cantidad y frecuencia apropiados para tener una vida saludable y un cuerpo esbelto.

Páginas: 180

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-17-0358-3



LA ALIMENTACIÓN SANA

Desde la niñez hasta la vejez
Gianfranco Trapani

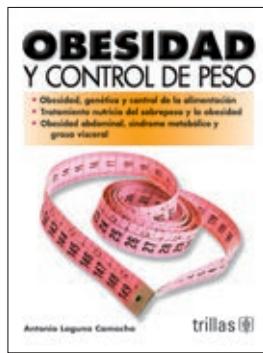
Contenido:

Este libro, fundamentado en la experiencia de su autor, se dirige a los médicos, nutriólogos y personal relacionado con la atención a la salud; a los maestros, padres de familia y a todas aquellas personas que se interesan en modificar su forma de alimentarse para mejorar su salud.

Páginas: 208

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1095-6



OBESIDAD Y CONTROL DE PESO

Antonio Laguna Camacho

Contenido:

El peso corporal es modificable y su estabilización ocurre cuando se alcanza un equilibrio (balance de energía) entre los hábitos de alimentación y la actividad física con la composición corporal de las personas. Así, en este libro se presenta una revisión científica acerca de la obesidad y su manejo nutricio, en el que se articulan varios aspectos vinculados con la regulación del peso corporal desde una perspectiva biológica, ambiental, conductual y clínica.

Páginas: 96

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-17-0270-8



EL HUEVO

Mitos, realidades y beneficios
Maria Covadonga Torre Marina y coautores

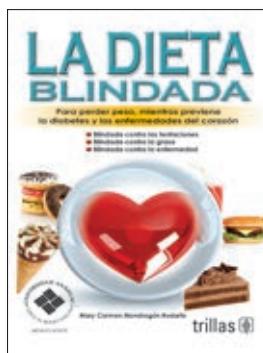
Contenido:

Uno de los objetivos de este libro es la revalorización del huevo, alimento que ocupa un lugar importante dentro de la dieta del mexicano, ya que nuestro país ocupa el primer lugar como consumidor y el 50 como productor.

Páginas: 144

Año de edición: 2011

ISBN: 978-607-17-1014-7



LA DIETA BLINDADA

Para perder peso, mientras previene la diabetes y las enfermedades del corazón

Mary Carmen Mondragón Rodarte

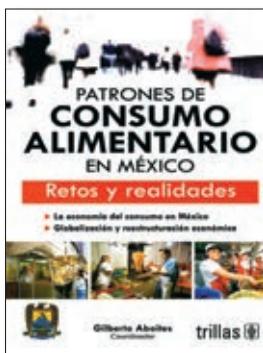
Contenido:

La dieta blindada está basada en el índice glucémico en los alimentos, según lo cual, los alimentos con un bajo índice glucémico, al ser consumidos producen una sensación de saciedad durante más tiempo.

Páginas: 96

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-17-0130-5



PATRONES DE CONSUMO ALIMENTARIO EN MÉXICO

Retos y realidades
Gilberto Aboites

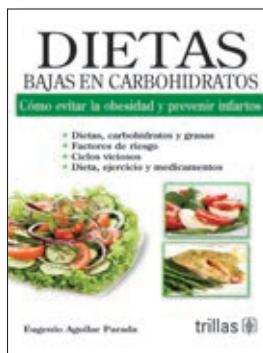
Contenido:

Este libro contiene reflexiones teóricas y metodológicas generales realizadas desde la economía y la sociología, mediante las cuales se interpreta la realidad sobre el consumo alimentario y el lugar que éste ocupa en la crisis ecológica dentro del contexto de la globalización.

Páginas: 191

Año de edición: 2010

ISBN: 978-607-17-0549-5



DIETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS

Cómo evitar la obesidad y prevenir infartos

- Dietas, carbohidratos y grasas
- Factores de riesgo
- Ciclos vitícos
- Dieta, ejercicio y medicamentos



Eugenio Aguirre Parada

DIETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS

Cómo evitar la obesidad y prevenir infartos

Eugenio Aguirre Parada

Contenido:

El tema de fondo de la presente obra gira en torno a la prevención de infartos mediante el empleo de dietas bajas en carbohidratos. Se trata de un enfoque novedoso que disminuye sustancialmente la concentración de los triglicéridos, colesterol total y colesterol malo en el torrente sanguíneo.

Páginas: 184

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-17-0133-6



Manual de NUTRICIÓN

Luis Lesur

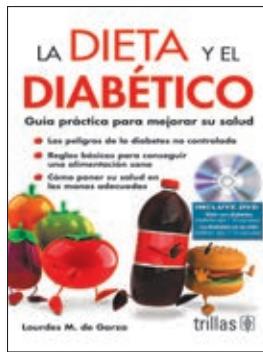
Contenido:

En este manual se hace una introducción a los principios de la alimentación, tratando en términos llanos, temas de bioquímica y fisiología, lo cual facilita su comprensión fácil. El texto inicia con un capítulo sobre los macronutrientes, carbohidratos, proteínas y grasas, y los micronutrientes, vitaminas y minerales. También se expone el balance o equilibrio metabólico del cuerpo, que se lleva a cabo en el organismo a través de las hormonas, así como la forma en que los diferentes alimentos contribuyen a ese balance.

Páginas: 80

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-17-0357-6



LA DIETA Y EL DIABÉTICO

Guía práctica para mejorar su salud

Lourdes M. de Garza

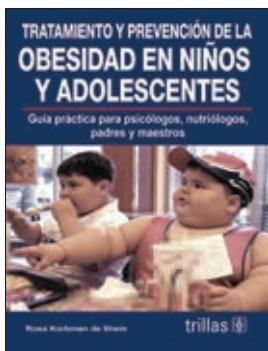
Contenido:

En este sencillo manual, Lourdes M. de Garza proporciona al lector información práctica sobre los principales aspectos de la diabetes mellitus: el régimen alimenticio que debe mantener el paciente, los tipos de ejercicios que puede practicar, los exámenes médicos a que necesita someterse para controlar su enfermedad, los medicamentos indicados, el manejo del estrés y cómo reconocer las urgencias médicas, entre otros.

Páginas: 88

Año de edición: 2006

ISBN: 978-968-24-7946-5



TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Guía práctica para psicólogos, nutriólogos, padres y maestros

Rosa Korbman de Shein

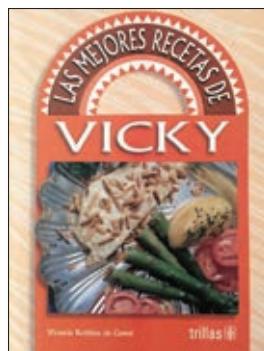
Contenido:

Dirigida a padres de familia, nutriólogos, psicoterapeutas y otros profesionales interesados en encontrar soluciones contra la obesidad no sólo en adultos, sino también en niños y adolescentes, esta obra aborda el tema desde un punto de vista multifactorial, con énfasis en el manejo psicológico.

Páginas: 168

Año de edición: 2006

ISBN: 978-968-24-7699-0



LAS MEJORES RECETAS DE VICKY

Victoria Robbins de Cowal

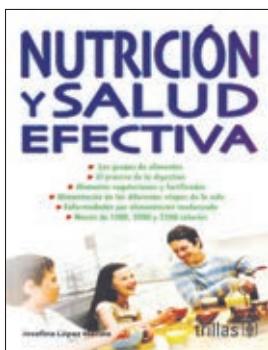
Contenido:

En el libro de cocina de Cowal, se procura reducir las cantidades de grasa y sal, además de excluir el uso de carne roja con el fin de promover más entre el público el consumo de aves, pescados y mariscos, cuyas posibilidades para guisar son múltiples.

Páginas: 168

Año de edición: 1999

ISBN: 978-968-24-4800-3



NUTRICIÓN Y SALUD EFECTIVA

Josefina López Merino

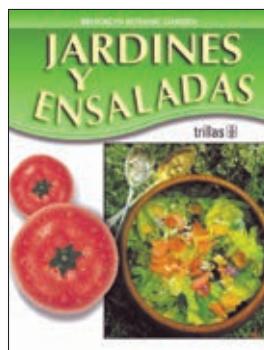
Contenido:

Esta es la propuesta de Josefina López Merino para favorecer la salud integral del individuo. En esta obra se da a conocer la manera idónea de combinar los alimentos, de forma que satisfagan las necesidades básicas del individuo y éste goce de una salud física y mental adecuadas. La autora parte de la antigua sentencia: "Que tu alimento sea tu medicamento".

Páginas: 284

Año de edición: 2006

ISBN: 978-968-24-6917-6



JARDINES Y ENSALADAS

Brooklyn Botanic Garden

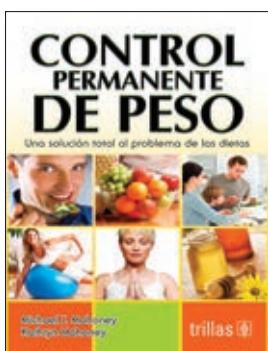
Contenido:

Los productos frescos de un jardín son el corazón de una gran ensalada. En este libro se encuentra todo lo que usted necesita saber para producir sus propios y deliciosos cultivos para ensalada, libres de plagas, desde verduras hasta tomates, pepinos, zanahorias, chícharos, flores comestibles y mucho más.

Páginas: 112

Año de edición: 1998

ISBN: 978-968-24-0826-7



CONTROL PERMANENTE DE PESO

Una solución total al problema de las dietas

Michael J. Mahoney y coautora

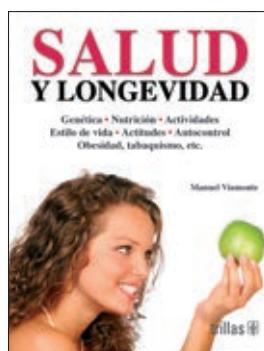
Contenido:

No se trata de proponer dietas que dicten a las personas lo que deben comer o no; consiste en un enfoque realista que las anima a convertirse en sus propios dietistas, por medio de la automodificación de conducta, lo cual les permite perder el peso que sea necesario sin volver a recuperarlo.

Páginas: 196

Año de edición: 2006

ISBN: 978-968-24-7638-9



SALUD Y LONGEVIDAD

Manuel Viamonte

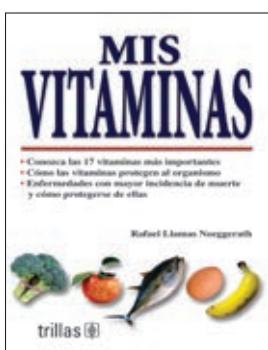
Contenido:

El presente libro constituye un esfuerzo del autor por generar un cambio positivo en nuestra visión de la vida y las actitudes que adaptamos ante ella. Con gran optimismo, el doctor Viamonte nos brinda una serie de recomendaciones prácticas acerca de lo que podemos hacer y lo que debemos evitar para ir al encuentro de la salud, felicidad y longevidad, y así obtener el éxito en la vida.

Páginas: 439

Año de edición: 1993

ISBN: 978-968-24-4518-7



MIS VITAMINAS

Rafael Llamas Noeggerath

Contenido:

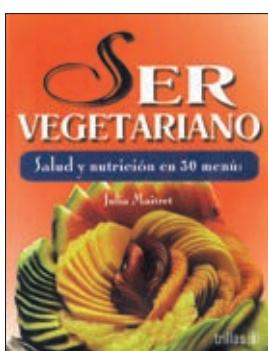
Esta obra contiene información actualizada acerca de las 17 vitaminas más importantes que se conocen. De cada una de ellas se presentan sus generalidades, los trastornos por carencia que pueden provocar si no se consumen, sus propiedades, así como las fuentes alimentarias de donde se pueden obtener.

Páginas: 112

Año de edición: 2004

ISBN: 978-968-24-5212-3

SEGURIDAD Y DEFENSA PERSONAL



SER VEGETARIANO

Salud y nutrición en 30 menús

Julia Maitret

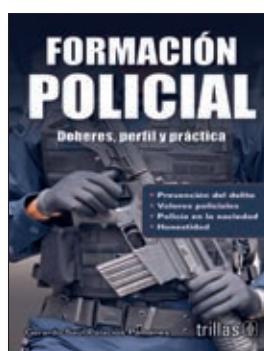
Contenido:

En este libro, más que un estilo de alimentación saludable, Julia Maitret invita a los lectores a conocer los beneficios que aportan a nuestro organismo los productos naturales. La autora expone las bases del naturismo y el vegetarianismo, además de explicar las razones de salud, espirituales y filosóficas de ser y para ser vegetariano.

Páginas: 160

Año de edición: 2003

ISBN: 978-968-24-6677-9



FORMACIÓN POLICIAL

Deberes, perfil y práctica

Gerardo Saúl Palacios Pámanes

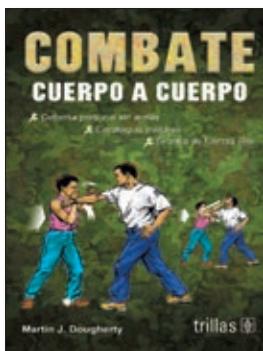
Contenido:

Esta obra habla del origen e historia de la policía a través de los tres planos de su desempeño: el constitucional, el institucional y el comunitario. Asimismo, explica cómo es y en qué consiste la formación para que una persona pueda desempeñar esta tarea, desde sus valores esenciales y compromiso, pasando por el conocimiento de las garantías individuales, los deberes policiales y el adiestramiento, hasta la manifestación de su compromiso al Estado.

Páginas: 144

Año de edición: 2020

ISBN: 978-607-17-3977-3



COMBATE CUERPO A CUERPO

Martin J. Dougherty

Contenido:

Escrito para los inexpertos, Combate cuerpo a cuerpo explica cómo hacerles frente a los ataques inesperados. Con la ayuda de ilustraciones claras y textos precisos, este libro explica cómo manejar enfrentamientos que se intensifican y ataques repentinos o premeditados, ya sea por atacantes armados o desarmados.

Páginas: 302

Año de edición: 2018

ISBN: 978-607-17-3302-3



GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES COMUNES

Soledad Enríquez-Rubio Acevedo

Contenido:

La presente obra brinda a la población, principalmente urbana, información de alta calidad, escrita en un lenguaje accesible, acompañada de abundantes ilustraciones, así como de algunos sencillos cuestionarios de evaluación, sobre situaciones de riesgo. Puede ser utilizada por padres y madres de familia, así como por profesores del nivel medio, básico y superior.

Páginas: 144

Año de edición: 2009

ISBN: 978-607-17-0168-8



101 TIPS DE SOBREVIVENCIA

Cómo sobrevivir en situaciones extremas
Chris McNab

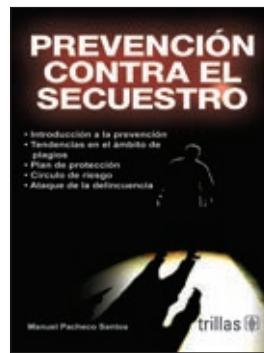
Contenido:

Esta obra es una guía accesible e ilustrada para sobrevivir en la naturaleza salvaje. Incluye conocimientos esenciales como la importancia de contar con ropa de supervivencia, cómo encontrar agua, construir un refugio, encender una fogata, elaborar herramientas, fabricar trampas y cepos, cazar para conseguir comida, identificar plantas comestibles, cocinar en la naturaleza, orientarse en áreas silvestres, tratar heridas, mordeduras y picaduras, y hacer señales de ayuda.

Páginas: 128

Año de edición: 2017

ISBN: 978-607-17-3063-3



PREVENCIÓN CONTRA EL SECUESTRO

Manuel Pacheco Santos

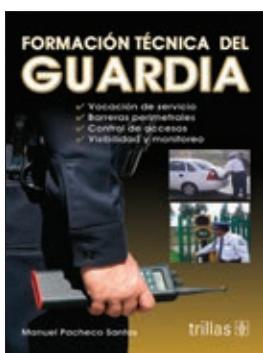
Contenido:

La obra presenta una serie de recomendaciones que permitirán a los lectores elaborar su propio programa de protección y seguridad para el hogar y la familia la escuela, el trabajo y la calle.

Páginas: 268

Año de edición: 2007

ISBN: 978-968-24-7538-2



FORMACIÓN TÉCNICA DEL GUARDIA

Manuel Pacheco Santos

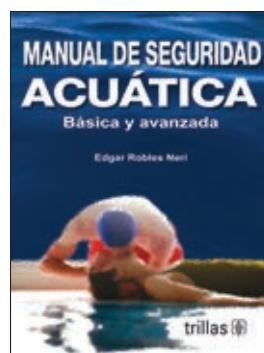
Contenido:

Este libro apoya la formación constante de aquellas personas autodidactas que tienen interés por desarrollarse en la profesión de guardia, así como de los vigilantes que prestan servicios independientes o en empresas de seguridad privadas; pero, sobre todo, es una guía insustituible para los directores, jefes o supervisores de seguridad que se esfuerzan por obtener la máxima eficiencia en la preparación de los empleados de vigilancia.

Páginas: 256

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1141-0



MANUAL DE SEGURIDAD ACUÁTICA

Básica y avanzada

Edgar Robles Neri

Contenido:

El presente es un manual de apoyo en cursos de seguridad acuática y salvamento. Su objetivo es prevenir accidentes en áreas acuáticas, centros recreativos e inclusive en el hogar y la oficina. El autor explica paso a paso los elementos que toda persona debe conocer para activar el servicio médico de urgencias (SMU). Atender a un accidentado con posible daño respiratorio, paro cardio-respiratorio, quemaduras, obstrucción de vías aéreas (OVA).

Páginas: 148

Año de edición: 2007

ISBN: 978-968-24-7761-4



MANUAL DE MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD PERSONAL

José de Jesús Bello Galindo

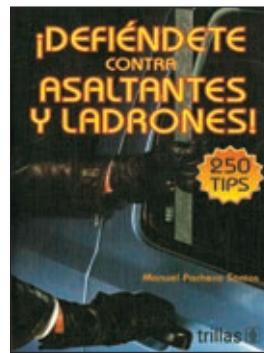
Contenido:

El presente manual ofrece al lector las medidas preventivas de seguridad personal que se recomienda poner en práctica en las diferentes situaciones y lugares en donde se realice algún tipo de actividad o convivencia humana; estas medidas ayudarán a la población a mantenerse preparada y muy alerta para tratar de evitar, en unos casos, o bien disminuir en otros, los efectos y daños personales y materiales provocados por dichos factores.

Páginas: 131

Año de edición: 2012

ISBN: 978-607-17-1058-1



¡DEFIÉNDETE CONTRA ASALTANTES Y LADRONES!

250 tips

Manuel Pacheco Santos

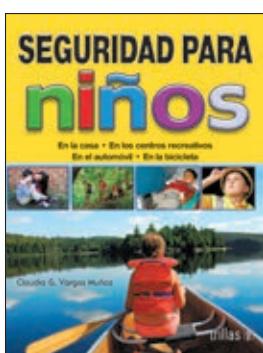
Contenido:

Manuel Pacheco Santos se propone ayudar al lector a ser menos vulnerable a robos y asaltos, mediante la adopción de 250 medidas para protegerse y prevenir ilícitos, las cuales pueden aplicarse en la casa y con la familia, en la oficina, la industria o el comercio, en la calle o en los negocios.

Páginas: 88

Año de edición: 1997

ISBN: 978-968-24-5579-7



SEGURIDAD PARA NIÑOS

Claudia G. Vargas Muñoz

Contenido:

El objetivo de este libro es dar a conocer las situaciones de riesgo con el fin de fomentar en niños una cultura de prevención, lo cual se puede reflejar de forma significativa en la reducción del número de accidentes y, a su vez, en el costo familiar y social que conllevan.

Páginas: 62

Año de edición: 2010

ISBN: 978-607-17-0421-4