

# Biblioteca de Bustarviejo

Ciencias aplicadas - Adultos  
(Ordenadas por Referencia)



## A20/05-Ciencias aplicadas

---

BLASER, Martin J. **SOS microbios**: cómo nuestro abuso de los antibióticos aviva las plagas modernas. Primera edición: abril de 2019 Barcelona: Debate, [2019]. XVI, 299 páginas, 23 cm. (Ciencia). Incluye referencias bibliográficas e índice. ISBN 978-84-9992-890-6.

**Resumen**: En SOS microbios, el doctor Martin Blaser nos invita a explorar el intrincado universo del microbioma humano, en el que, por cientos de miles de años, las bacterias y las células humanas han coexistido en una armoniosa simbiosis responsable del equilibrio y la salud de nuestros cuerpos. Hoy en día, este Edén imperceptible al ojo humano está siendo asaltado por una excesiva dependencia a los antibióticos (entre otros avances médicos), que amenaza con la extinción de nuestros irremplazables microbios, lo cual desencadenaría graves consecuencias para la salud humana.

**Materias**: Antibióticos - Consumo, Microorganismos, Resistencia a los antibióticos

BRIK GALICER, Eduardo; MELAMED, Fabián. **Terapia familiar sistémica**: cómo alcanzar una mejor convivencia familiar. Madrid: Síntesis, [2019]. 253 páginas, 22 cm. (Terapia familiar sistémica). Bibliografía: páginas 250-253. ISBN 978-84-9171-368-5.

**Resumen**: Ofrece de forma clara y precisa las herramientas necesarias para entender y actuar sobre la complejidad de los problemas emocionales y relacionales que estas presentan. (Ed.)

**Materias**: Terapia familiar sistémica

COSS, Melinda. **El libro del jabón artesanal**: cómo hacer jabón con ingredientes naturales. 2ª ed. rev. y act Badalona: Paidotribo, cop. 2016. 80 p., il. col, 29 cm. Bibliografía: p. 79. Índice. ISBN 978-84-9910-648-9.

**Materias**: Jabones - Fabricación

FINN, Gabrielle M. **50 estructuras y sistemas de la anatomía humana**. Barcelona: Blume, 2017. 160 p., princ. il. (Guía Breve). ISBN 9788417056056.

**Resumen**: Cada uno de los componentes anatómicos del libro se presenta en 30 segundos. Acompañando a cada descripción, se incluye un inciso en 3 segundos para aquellos que simplemente quieran echar una mirada rápida. La disección en 3 minutos que le sigue sirve para ilustrar la aseveración de Sigmund Freud, el neurólogo austriaco fundador del psicoanálisis, de que «la anatomía es el destino». Se aportan ejemplos de anomalías y maravillosos aspectos de la anatomía humana, y se describe y explica también lo que ocurre cuando las estructuras corporales se deterioran. Una obra adecuada para estudiantes de medicina, biología, artistas, deportistas, o para cualquier persona que sienta curiosidad por la anatomía humana: un excelente camino para penetrar en la piel y comprender el funcionamiento de nuestro cuerpo. (Ed.)

**Materias**: Anatomía

FITZHARRIS, Lindsey. **De matasanos a cirujanos**: Joseph Lister y la revolución que transformó el truculento mundo de la medicina victoriana. 1ª ed. Barcelona: Debate, 2018. 315 p., 23 cm. Bibliografía: p. 261-[291]. Índice. ISBN 978-84-9992-823-4.

**Resumen**: Tras la pista de un héroe perdido de la ciencia, este libro nos desvela el truculento mundo de la cirugía victoriana conjurando el ambiente de las primeras salas de operaciones y sus admirados matasanos: hombres sin miramiento elogiados por su habilidad y fuerza bruta al operar, antes de la invención de la anestesia. (Ed.)

**Materias**: Cirugía - Historia

GALTÉS, Mireia; BASTIDA, Judit. **¡Cómete el mundo!**. Primera edición: octubre de 2019 [Barcelona]: Vergara, [2019]. 143 páginas, ilustraciones (color), 21 cm. ISBN 978-84-17664-53-4.

**Resumen**: ¡Cómete el mundo! reúne los consejos nutricionales que necesitan conocer aquellos jóvenes que desean poner orden en su nevera y su menú pero están decididos a comer sano y no caer en los precocinados. (Ed.)

**Materias**: Dietética, Cocina - Recetas, Recetas

# Biblioteca de Bustarviejo

Ciencias aplicadas - Adultos  
(Ordenadas por Referencia)



## A20/05-Ciencias aplicadas

---

GARCÍA BELLO, Deborah. **¡Que se le van las vitaminas!**: mitos y secretos que solo la ciencia puede resolver. 1ª ed., 5ª reimp Barcelona: Paidós, 2019. 253 p., 24 cm. (Paidós divulgación). Incluye referencias bibliográficas. ISBN 978-84-493-3406-1.

**Resumen:** Hemos oído tantas veces aquello de «tienes que tomarte el zumo recién exprimido que si no se le van las vitaminas» que ya nadie lo pone en duda. Descubre este y otros muchos secretos y mitos que solo la ciencia puede resolver. Existen cientos y cientos de rumores en nuestra vida cotidiana y, al parecer, cada persona tiene una explicación distinta para ellos o, incluso, la solución perfecta. Nuestra abuela nos decía que corriéramos a bebernos el zumo recién exprimido, que se le iban las vitaminas; oímos a menudo que el azúcar moreno es mejor que el azúcar blanco; incluso nos han dicho que las ondas wifi producen cáncer. Pero ¿qué hay de cierto en todo ello? ¿Quién nos puede dar respuestas? (Ed.)

**Materias:** Dietética, Nutrición

GARCÍA LLAMA, Eduardo. **Apolo11**: la apasionante historia de cómo el hombre pisó la Luna por primera vez. Barcelona: Crítica, 2019. 440 páginas, ilustraciones, 28 cm. Incluye bibliografía recomendada (páginas 431-433). ISBN 9788491991281.

**Resumen:** El 21 de julio de 1969, dos seres humanos pisaron por primera vez la superficie de la Luna en un hito histórico sin precedentes que fue retransmitido en directo para todo el planeta Tierra y que quedó grabado para la posteridad. Tras un descenso repleto de tensión a bordo del Eagle, Neil Armstrong, comandante de la misión Apolo 11, y Buzz Aldrin caminaron ese día sobre un nuevo mundo mientras Michael Collins lo orbitaba a bordo del Columbia. Son hechos muy conocidos que Armstrong fue el primero en pisar la Luna y pronunciar la famosa frase: "Este es un pequeño paso para un hombre; un gran salto para la humanidad", pero ¿cómo se gestó la gran hazaña del Apolo 11? ¿qué experiencias a nivel humano vivieron su protagonistas? y, sobre todo, ¿quiénes eran esos tres hombres que arriesgaron sus vidas en una aventura fuera de los límites conocidos? A estas y muchas otras preguntas, da respuesta Eduardo García Llama, físico e ingeniero español, que trabaja en la Sección de Dinámica de vuelo en el Johnson Space Center de la NASA, en Houston. Esta obra relata la misión del Apolo 11, desde el lanzamiento hasta la vuelta a la Tierra, con absoluta rigurosidad histórica y de un modo profundamente narrativo que da el protagonismo a sus tres tripulantes siguiendo las transcripciones oficiales del vuelo, refiriendo detalles de sus vidas, anécdotas y episodios apenas conocidos y explicando los formidables retos técnicos de la misión que marcó un antes y un después en la historia de la Humanidad.

**Materias:** Vuelos espaciales a la Luna, Vuelos espaciales - Apolo XI

GARCÍA, Marián. **El jamón york no existe**: la guía para comprar saludable y descubrir los secretos del supermercado. 1ª ed Madrid: La Esfera de los Libros, 2019. 255 p., 23 cm. ISBN 9788491645931.

**Resumen:** «Esto es algo que me he grabado a fuego desde la primera vez que la Boticaria García me lo dijo. Luego vinieron otras enseñanzas, como que "el jamón de york NO existe" o que "los palitos de cangrejo son el mal". Si en el supermercado sienten remordimientos cuando están a punto de echar mano a ese paquete de galletas que les llama sin piedad, si no saben qué demonios es el glutamato o hiperventilan cuando se ponen delante del lineal de los yogures, este es su libro. Porque uno de los mayores valores de su autora es que usa el sentido común para enseñarnos a leer las etiquetas de los productos y que no nos dejemos llevar por las apariencias; que aprendamos a comer mejor sin arruinarnos. Nadie dijo que fuera fácil. Pero tiempo al tiempo...» (del pról.).

**Materias:** Nutrición, Alimentos

HA, Robin. **Sabores de Corea**: un cómic con recetas. 1ª ed. Barcelona: Juventud, 2017. 175 p., principalmente il. col, 25 cm. ISBN 978-84-261-4401-0.

**Resumen:** Este interesante álbum nos acerca a la vida y obra de Einstein partiendo de su infancia. Las ilustraciones, sencillas y elocuentes, que simulan los dibujos de un niño, nos adentran en su vida y hacen hincapié en los singulares y anecdóticos comportamientos que lo distinguían desde pequeño. Más allá de destacar sus logros, la obra enfatiza su creatividad, imaginación y curiosidad innatas, virtudes que le permitieron convertirse en uno de los grandes científicos de la historia. El libro deja preguntas sin responder para despertar la curiosidad de los lectores y animarles a realizar nuevos hallazgos. Al final encontramos notas sobre su vida, sus distintos descubrimientos y una pequeña biografía. Obra ganadora de varios premios, como el ALA Notable Children's Books.

**Materias:** Cocina coreana - Cómic, Cómic de no ficción, Cómic divulgativo, Recetas

# Biblioteca de Bustarviejo

Ciencias aplicadas - Adultos  
(Ordenadas por Referencia)



## A20/05-Ciencias aplicadas

---

HARPER, Jennifer Cohen. **Pequeño yogui**: ayuda a tu hijo a mejorar la atención y a equilibrar sus emociones. ilustrador Julie Olson. Primera edición: febrero de 2019 Barcelona: Zenith, [2019]. 205 páginas, ilustraciones (blanco y negro), 25 cm. (Zenith superpapás). Bibliografía: páginas 201-203. ISBN 978-84-08-20216-5.

**Materias:** Atención plena, Hatha Yoga para niños

KAKU, Michio. **El futuro de la humanidad**: la colonización de Marte, los viajes interestelares, la inmortalidad y nuestro destino más allá de la Tierra. Primera edición: noviembre de 2018 Barcelona: Debate, 2018. 407 páginas, 8 páginas de láminas sin numerar, 23 cm. (Ciencia). ISBN 978-84-9992-836-4.

**Resumen:** Nuestro destino yace en las estrellas, no por nuestra curiosidad o pasión por los viajes, sino para asegurarnos nuestra propia supervivencia. Las edades de hielo, los impactos de asteroides, la capacidad de carga finita de la Tierra e incluso la futura muerte del sol son algunas de las amenazas existenciales que pueden destruir a la humanidad. Así que, o abandonamos la Tierra o deberemos asumir la idea de nuestra inevitable extinción como especie. En Nuestro destino final, Michio Kaku explora los pasos necesarios para lograr este ambicioso objetivo, describiendo las tecnologías que nos permitirán colonizar y terraformar otros planetas, aprovechar los cielos en busca de materiales preciosos y finalmente establecernos en las estrellas. (Ed.)

**Materias:** Exploración espacial, Civilización futura, Previsión tecnológica

KIDSTON, Cath. **¡Bordar!**. 1ª ed. en lengua española Barcelona: Blume, 2014. 160 p., il. col., 28 cm. ISBN 978-84-15317-84-5.

**Materias:** Bordado

LABAU, Elizabeth. **El libro de la elaboración de bombones**: desde el más sencillo hasta el más espectacular. 1ª ed. Badalona: Paidotribo, cop. 2013. 160 p., il. col, 26 cm. ISBN 978-84-9910-395-2.

**Materias:** Bombones - Recetas, Recetas

**LAS PREGUNTAS de la embarazada**: Servicio de Obstetricia Hospital Italiano de Buenos Aires. director de la publicación Gustavo Izbizky. Primera edición [Barcelona]; [Buenos Aires]: NED Ediciones: Del Hospital Ediciones, 2018. 279 páginas, 21 cm. ISBN 978-84-16737-42-0.

**Materias:** Embarazo

LERÍN SICILIA, María Jesús. **Día a día con la enfermedad de Alzheimer**: con la participación de 20 especialistas, asociaciones, familiares y afectados. Tarragona: Altaria, D.L. 2013. 414 p., il, 24 cm. Incluye referencias bibliográficas. ISBN 978-84-941068-2-8.

**Materias:** Enfermedad de Alzheimer, Enfermos de Alzheimer, Cuidadores

LEVINOVITZ, Alan. **La mentira del gluten y otros mitos a cerca de lo que comes**. 1ª ed. Barcelona: Temas de Hoy, 2016. 297 p., 23 cm. Incluye referencias bibliográficas. ISBN 978-84-9998-544-2.

**Resumen:** El autor señala los peligros de la eliminación de determinados componentes de nuestra dieta, sobre todo el gluten, como resultado del desconocimiento de buena parte de la población, del que se aprovechan desaprensivos y gurús de la salud. (Ed.)

**Materias:** Alimentación - Obras de divulgación, Alimentos - Calidad - Obras de divulgación

LÓPEZ CAÑERO, Juan. **Curso de fontanería paso a paso**. 1ª ed. Madrid: Paraninfo, 2018. XX, 331, il. col. y n, 24 cm. ISBN 978-84-283-3871-4.

**Resumen:** Curso de fontanería paso a paso es una guía para el montaje y el mantenimiento de las instalaciones de fontanería, calefacción, riego y redes de evacuación, cuyo objetivo principal es introducir al lector en el conocimiento de estos conceptos de manera práctica y sencilla.

**Materias:** Fontanería

# Biblioteca de Bustarviejo

Ciencias aplicadas - Adultos  
(Ordenadas por Referencia)



## A20/05-Ciencias aplicadas

---

**LOS 100 estiramientos esenciales.** 1ª ed., 1ª reimp Badalona: Paidotribo, 2017. 168 p, il, 29 cm. ISBN 9788499101705.

**Materias:** Ejercicios de estiramiento, Aparato locomotor - Anatomía

MONTAUD, Michel. **Dentosofía: nuestros dientes, una puerta a la salud : del equilibrio bucal a la salud global.** 1ª ed. Móstoles, Madrid: Gaia, 2017. 223 p., il, 21 cm. (Salud natural). Bibliografía: p. 221-222. ISBN 978-84-8445-666-7.

**Resumen:** La Dentosofía es una nueva forma de entender el mundo de los dientes y de recuperar la salud. Consiste en un tratamiento holístico dental que restablece las funciones neurovegetativas del sistema oral para reequilibrar la boca y tratar así diversos problemas bucodentales, como por ejemplo las maloclusiones. Este novedoso enfoque corrige eficazmente los desequilibrios bucales y activa el propio potencial regenerador del cuerpo humano, recuperando así el bienestar físico y mental global. La presente guía constituye una innovadora vía alternativa a la práctica habitual de extraer las piezas dentales que se encuentran mal colocadas o no tienen suficiente espacio en la boca. (Ed.)

**Materias:** Odontología, Medicina alternativa

PORTAL TORICES, María José. **Anatomía & estiramientos para la tercera edad.** [Barcelona]: Paidotribo, 2019. 143 p., il.

**Resumen:** "La llamada tercera edad es una etapa en la vida del ser humano que ofrece la oportunidad de abrirse a nuevas experiencias, prácticas y aprendizajes. El paso de los años va dejando señales de envejecimiento en el cuerpo, pero este puede retrasarse adoptando unas prácticas sencillas. La actividad física es fundamental para la salud. Los estiramientos son herramientas al alcance de todos que contribuyen de una manera fácil, cómoda y agradable al rejuvenecimiento del cuerpo y a la mejoría del estado de ánimo. Los estiramientos descritos y explicados con detalle en este libro son excelentes para la tercera edad y también para todas aquellas personas que desean realizar un ejercicio suave y eficaz. Esta obra ofrece un programa esmerado y minucioso de ejercicios que ayudan a estirar y desbloquear las diferentes partes del cuerpo, teniendo en cuenta la importancia de la respiración."--Contracubierta

**Materias:** Ancianos - Ejercicio físico

STROSHAL, Kirk D.; ROBINSON, Patricia J. **Manual práctico de mindfulness y aceptación contra la depresión: cómo utilizar la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para superar la depresión y crear una vida que merezca la pena vivir.** Bilbao: Desclée De Brouwer, [2018]. 473 páginas, 21 cm. (Biblioteca de psicología, 229). Bibliografía: páginas 463-473. ISBN 978-84-330-2988-1.

**Resumen:** Las técnicas y herramientas de este libro te van a ayudar a evaluar tu propia depresión y a crear un plan de tratamiento personalizado. Esta edición incluye actualizaciones respecto a la investigación sobre la compasión hacia uno mismo, el mindfulness y la neurociencia para ayudarte a vivir una vida llena de sentido.

**Materias:** Depresión mental - Tratamiento alternativo

TISSERAND, Robert. **El arte de la aromaterapia: aceites esenciales y masajes para la cura del cuerpo y la mente.** 1ª ed. en esta presentación Barcelona [etc.]: Paidós, 2016. 377 p., 24 cm. Bibliografía: p. 367-[373]. ISBN 978-84-493-3190-9.

**Resumen:** Tisserand expone los usos y propiedades de los principales aceites esenciales, nos relata su apasionante historia, describe los principios de la terapia natural para la cura del cuerpo y la mente o el cuidado de la piel, y nos ofrece un buen número de recetas prácticas para conseguir los más agradables baños y masajes. La aromaterapia es una medicina natural para la prevención de los trastornos sobre el cuerpo y la mente que produce nuestro actual ritmo de vida. Robert Tisserand nos da todas sus claves en este libro (Ed.).

**Materias:** Aromaterapia