

image not found or type unknown



Aprende a comer y a controlar tu peso

Dr. A. Escribano Zafra

Fecha de publicación:

08/01/2015

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martin

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Fernanda

Azeredo

Teléfono: 914230355

Email:

fazeredo@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email:

sayllon@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura

Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email:

mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email:

drubio@planeta.es

¿Por qué comemos? ¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de los distintos alimentos, y en qué cantidad se deben consumir?

¿Por qué comemos? ¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de los distintos alimentos, y en qué cantidad se deben consumir?

¿Sabías que la ración de carne ideal debe ser el equivalente a la palma de nuestra mano? ¿Que la manzana es la joya de entre todas las frutas? ¿Que el hambre está en el cerebro y no en el estómago?

El doctor Escribano nos enseña a comer de forma sana y a evitar el sobrepeso. Con este libro aprenderás a elegir los alimentos indispensables en el día a día, a controlar las cantidades que debes consumir a la semana y, sobre todo, a adquirir los hábitos más saludables para una dieta correcta.

Aprende a alimentarte de manera inteligente y a disfrutar con ello.

image not found or type unknown



Dr. A. Escribano Zafra

Antonio Escribano Zafra

Antonio Escribano Zafra es licenciado y doctor en Medicina por la Universidad de Sevilla. Especialista en endocrinología y nutrición y medicina de la educación física y el deporte, además de catedrático extraordinario de Nutrición Deportiva y director de la cátedra internacional de Nutrición Deportiva (UCAM-Murcia). Profesor de Nutrición, Hidratación y Deporte en la Universidad de Navarra (UNAV). Imparte clases de Fisiología humana y Fisiología y Bioquímica del ejercicio y de la nutrición en diferentes universidades españolas y extranjeras. Es doctor *honoris causa* por la Universidad San Ignacio de Loyola de Lima (Perú) y presidente del Comité Consultivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, Nutrición y Deporte de la Universidad San Ignacio de Loyola de Lima y San Ignacio University (Miami, Estados Unidos).

Ha coordinado el área de nutrición de más de veinte equipos de fútbol y de múltiples deportistas, tanto en España como en Europa. Es miembro de la Comisión de Nutrición y Hábitos saludables del Comité Olímpico Español.

Es en la actualidad responsable médico del área de nutrición de la Federación Española de Fútbol y lo ha sido también durante años de la Federación Española de Baloncesto. Ha impartido más de ochocientas conferencias sobre nutrición, deporte y hábitos saludables en diferentes eventos científicos nacionales e internacionales.

Es colaborador habitual del programa *El Transistor*, de Onda Cero, y *Salud al día*, de Canal Sur Andalucía, así como participante en diferentes programas de radio y televisión.

Autor de los libros *Aprende a comer y a controlar tu peso* (Espasa, 2015), *Come bien, vive más y mejor* (Espasa, 2016), *Batidos para la vida* (Espasa, 2018) y *Dieta para el cerebro* (Espasa, 2020).