



**Fecha de publicación:**  
19/01/2016

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es

## Tú eliges lo que comes

### Carlos Casabona

En *Tú eliges lo que comes*, Carlos Casabona nos ayuda a perder peso y a no volver a ganarlo explicándonos cómo funciona nuestro organismo y detallando la composición de los alimentos de nuestra despensa. Un libro sobre alimentación y salud para toda la familia.

«Tendemos a subvalorar las calorías que ingerimos y sobreestimamos las que gastamos», afirma Carlos Casabona. Con la lectura de este libro aprenderá a relacionar las calorías de muchos alimentos con el tiempo necesario para quemarlas, ya sea con actividades de la vida diaria o practicando deporte, para conservar un peso adecuado y gozar de una vida sana. A través de ilustraciones a color y comparaciones fáciles de identificar, Casabona también explica las claves psicológicas que usa la poderosa industria alimentaria para hacerle consumir —a cualquier hora y en cualquier sitio— productos de alta densidad energética y baja calidad nutricional, para aprender a evitarlos.

### Carlos Casabona

**Carlos Casabona** (Zaragoza, 1960) se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza (1983), y se especializó en Pediatría en el Hospital Clínico Universitario de La Laguna. Ha impartido numerosas charlas y conferencias en centros públicos y privados y ha colaborado en programas de radio, periódicos, revistas y otros medios de comunicación.

[www.tueligesloquecomes.com](http://www.tueligesloquecomes.com)