

image not found or type unknown



# Alimenta bien tu cerebro

## Miguel Sánchez Romera

**Fecha de publicación:**  
05/09/2017

Para tener un cerebro en plena forma durante muchos años debemos saber cómo alimentarnos.

**Sello Editorial:**  
Libros Cúpula

El reconocido chef y neurólogo Miguel Sánchez Romera explica cómo funciona el cerebro y el gran impacto que tiene la alimentación en este órgano vital. En este sentido nos indica cuáles son los alimentos beneficiosos y cuáles no lo son, e incluye un gran número de recetas fáciles para preparar en casa orientadas a la estimulación y el mantenimiento de la salud cerebral.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola  
Escudero

**Teléfono:** 91 423 37  
11

**Email:**  
lescudero@planeta.es

## Miguel Sánchez Romera

Neurólogo, profesor de ciencia y tecnología de los alimentos y artista en la cocina, Miguel Sánchez Romera, nacido en Córdoba (Argentina), estudió Medicina y Bellas Artes y se estableció en Barcelona, donde recibió los títulos de médico en Neurología Clínica y Neurofisiología Clínica. En 1996 abrió su restaurante L'Esguard en Sant Andreu de Llavaneres, que fue galardonado con una estrella Michelin. En 2008 abrió también su primer restaurante en Nueva York y a lo largo de su trayectoria ha contado con diversos restaurantes en distintas ciudades del mundo (Barcelona, Nueva York, Yokohama y Caracas). Actualmente vive entre Barcelona, Nueva York y Shandong (China), donde dirige una empresa de consulting culinario. Como médico, lleva más de treinta años formándose en el campo de la neurología y es especialista en el sistema neurosensorial humano, la percepción con los cinco sentidos, la interpretación cultural de la comida, las emociones, la memoria y el placer de la comida.