

# ¿Qué es comer sano?

## J. M. Mulet

Las dudas, mitos y engaños más extendidos sobre la alimentación



DESTINO

**Fecha de publicación:**

05/06/2018

**Sello Editorial:**

Ediciones Destino

## Contacto de prensa

**Nombre:** Ficción Internacional

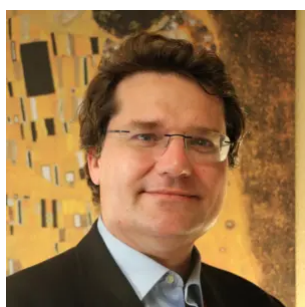
**Email:** [prensaficcioninternacional@planeta.es](mailto:prensaficcioninternacional@planeta.es)

**Nombre:** NARRATIVA Y ENSAYO EN

CASTELLANO: Alba Fité

**Teléfono:** 93 492 80 27

**Email:** [afite@edestino.es](mailto:afite@edestino.es)



## ¿Qué es comer sano?

**J.M. Mulet**

Las dudas, mitos y engaños más extendidos sobre la alimentación.

### Las dudas, mitos y engaños más extendidos sobre la alimentación.

En el mundo de la alimentación y la nutrición circulan muchos mitos e informaciones falsas, y es difícil orientarse en ese maremágnum informativo. Que no sepamos filtrar esa información afecta no solamente a nuestros hábitos de compra sino también a nuestra salud. Los mitos nacen y mueren, y algunos incluso renacen al cabo de un tiempo.

J. M. Mulet, uno de los científicos de referencia en la materia, recibe en su blog centenares de preguntas al respecto, que suelen repetirse en las charlas que imparte y en los programas a los que acude para ser entrevistado.

Así que finalmente ha decidido poner freno a tanto mito y dar respuesta a los 101 mitos más comunes y que más dudas generan entre la gente.

Este libro pretende ser una guía de consulta rápida para que, cuando te llegue la próxima cadena de internet o comentario en la cola del súper, puedas saber qué hay de cierto o de falso en lo malo que es determinado alimento o lo bueno que es el otro. Vamos a por ellos.

## J.M. Mulet

**J. M. Mulet** (Denia, 1973) es catedrático de Biotecnología en la Universidad Politécnica de Valencia e investigador en el Instituto de Biología Molecular y Celular de Plantas, del que es vicedirector. En su faceta de divulgador científico ha publicado *Los productos naturales ¡vaya timo!*, y en Destino *Comer sin miedo* (Premio Prismas 2014 al mejor libro de ciencia editado en castellano), *Medicina sin engaños*, *La ciencia en la sombra*, *Transgénicos sin miedo*, *¿Qué es comer sano?*, *¿Qué es la vida saludable?*, *Ecologismo real* y *Comemos lo que somos*. Colaborador de varios pódcast y programas de radio, también es autor de la sección «Ciencia sin ficción» en *El País Semanal*, de «Fotogramas de ciencia» en la revista de divulgación científica *Mètode* y del blog *Tomates con genes*.

Twitter: [@jmmulet](https://twitter.com/jmmulet)