



# La comida saludable

**Rafael Ansón**

Un libro para combatir la enfermedad con ayuda de la alimentación.

Con el rigor médico en la búsqueda de la salud a través de la alimentación nace este libro, de la mano de los mejores especialistas médicos del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid y de los más reconocidos chefs españoles, para explicar cómo disfrutar de la comida y cuidar la salud a través de la misma. No se trata de un libro más en el que se cuentan las virtudes de los alimentos sino de combinar la excelencia en el conocimiento de las enfermedades más habituales con saber lo que podemos hacer para prevenirla o tratarla mediante la comida.

**Fecha de publicación:**

20/11/2018

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 934928633

**Email:** pcordon@planeta.es

**Nombre:** Ester Torras

**Teléfono:** 934928895

**Email:** etorras@planeta.es

## Rafael Ansón

Rafael Ansón, presidente de la Real Academia de Gastronomía de España durante cuarenta años, es actualmente presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía, presidente de Honor de la Academia Internacional y presidente de la Comunidad Europea de la Nueva Gastronomía. Autor, coautor y editor de numerosos libros, entre ellos La cocina de la libertad, colabora estrechamente con varias instituciones educativas como la Cátedra de Gastronomía de la Universidad Alfonso X el Sabio o el proyecto IE Gastronomy del Instituto de Empresa. Fundador y secretario general de la Fundación Española de la Nutrición y Premio Nacional de Gastronomía 2021, lleva años promoviendo una alimentación saludable, solidaria, sostenible y satisfactoria.