

image not found or type unknown



# Come comida real

**Carlos Ríos**

**Fecha de publicación:**  
05/03/2019

Una guía práctica para combatir y desterrar los ultraprocesados de nuestra alimentación y volver a comer comida real.

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

En la actualidad, la mayoría de la población vive engañada con respecto a su alimentación. Utilizando la metáfora de la película *Matrix*, vivimos en un mundo en el que «no comemos comida real, sino productos que han puesto ante nuestros ojos». Un entorno perfectamente diseñado para el consumo de comestibles insanos: los ultraprocesados. Este entorno está controlado por el lado oscuro de la industria alimentaria, la cual mantiene a la población comprando sus productos en contra de su salud.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordon

En este libro, Carlos Ríos nos ofrece el conocimiento científico necesario para cuestionar, indagar y profundizar en nuestra alimentación y en todo lo que la rodea. Nos explica cuáles son las bases del Realfooding, un estilo de vida que persigue desterrar de nuestra dieta los productos ultraprocesados, y nos ofrece consejos prácticos, trucos y recetas para comer saludablemente de forma fácil, rápida y rica. *Matrix* no se puede enseñar, has de verla con tus propios ojos.

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

**¿Te atreves a despertar?**

image not found or type unknown



## Carlos Ríos

**Carlos Ríos** (Huelva, 1991), estudió Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Dietista-Nutricionista inconformista, es el creador del movimiento Realfooding, un estilo de vida al que se han sumado cientos de miles de seguidores por redes sociales, especialmente en su cuenta de Instagram @carlosriosq. Su misión es luchar, a través del conocimiento, contra las multinacionales de los productos ultraprocesados y devolver la comida real a la población.