Image not found or type unknown

# Dieta para el cerebro

**Dr. A. Escribano Zafra**

¿Cuál es la mejor receta para cuidar nuestro cerebro y potenciar nuestra memoria?

**Fecha de publicación:**
28/01/2020

**Sello Editorial:**
Espasa

## Contacto de prensa

**Nombre:**
INTERNACIONAL
Eduardo Martin

**Telefóno:** 93 492 89 06

**Email:**
emartines@planeta.es

**Nombre:** Fernanda
Azeredo

**Telefóno:** 914230355

**Email:**
fazeredo@planeta.es

**Nombre:**
INTERNACIONAL
Patricia Jiménez

**Telefóno:** 93 492 82 76

**Email:**
pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Sara Ayllón

**Telefóno:** 914230353

**Email:**
sayllon@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Telefóno:** 914 23 03 78

**Email:**
lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Laura
Fernández

**Telefóno:** 91 423 03 28

**Email:**
lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Telefóno:** 916008074

**Email:**
mluquec@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Telefóno:** 91 423 03 54

**Email:**
drubio@planeta.es

**¿Cuál es la mejor receta para cuidar nuestro cerebro y potenciar nuestra memoria?**

Llevar una dieta adecuada, hacer ejercicio, realizar una actividad intelectual, tener un sueño reparador, escuchar música… Estos hábitos son fundamentales para mantener nuestro cerebro en perfecto estado. El reconocidísimo médico especialista en endocrinología y nutrición Dr. Escribano nos enseña, en Dieta para el cerebro, todo lo necesario para el buen funcionamiento de este órgano vital, y así ejercitarlo al máximo y exprimir todo su potencial.
Además encontrarás 30 recetas saludables con los alimentos más beneficiosos para nuestro día a día. Todas las claves para cuidar nuestro cerebro de forma consciente y activar la memoria, su más fiel aliada.

Image not found or type unknown

# Dr. A. Escribano Zafra

**Antonio Escribano Zafra**

**Antonio Escribano Zafra** es licenciado y doctor en Medicina por la Universidad de Sevilla. Especialista en endocrinología y nutrición y medicina de la educación física y el deporte, además de catedrático extraordinario de Nutrición Deportiva y director de la cátedra internacional de Nutrición Deportiva (UCAM-Murcia). Profesor de Nutrición, Hidratación y Deporte en la Universidad de Navarra (UNAV). Imparte clases de Fisiología humana y Fisiología y Bioquímica del ejercicio y de la nutrición en diferentes universidades españolas y extranjeras. Es doctor *honoris causa* por la Universidad San Ignacio de Loyola de Lima (Perú) y presidente del Comité Consultivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, Nutrición y Deporte de la Universidad San Ignacio de Loyola de Lima y San Ignacio University (Miami, Estados Unidos).

Ha coordinado el área de nutrición de más de veinte equipos de fútbol y de múltiples deportistas, tanto en España como en Europa. Es miembro de la Comisión de Nutrición y Hábitos saludables del Comité Olímpico Español.

Es en la actualidad responsable médico del área de nutrición de la Federación Española de Fútbol y lo ha sido también durante años de la Federación Española de Baloncesto. Ha impartido más de ochocientas conferencias sobre nutrición, deporte y hábitos saludables en diferentes eventos científicos nacionales e internacionales.

Es colaborador habitual del programa *El Transistor,* de Onda Cero*,* y *Salud al día,* de Canal Sur Andalucía, así como participante en diferentes programas de radio y televisión.

Autor de los libros *Aprende a comer y a controlar tu peso* (Espasa, 2015), *Come bien, vive más y mejor* (Espasa, 2016), *Batidos para la vida* (Espasa, 2018) y *Dieta para el cerebro* (Espasa, 2020).