

DR. ANTONIO ESCRIBANO



DIETA PARA EL CEREBRO

CUIDA Y ALIMENTA TU MEMORIA



Dieta para el cerebro

Dr. A. Escribano Zafra

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

¿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.

Fecha de publicación:

28/01/2020

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



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).