



Dietista enfurecida

Virginia Gómez

Todas las pistas para desterrar los bulos alimenticios más perpetuados.

En este momento de sobreinformación, que es en realidad desinformación, Virginia se enfurece con lo que escucha en su consulta. Muchos de sus pacientes llegan repitiendo mantras totalmente erróneos sobre lo que hay o no que hacer para alimentarse de manera correcta. Una de sus frases preferidas: «La fruta de postre engorda».

De ahí nace @Dietistaenfurecida, de la necesidad de desmontar, con fundamento y sin pelos en la lengua, las mentiras que se dicen por ahí, además de ofrecer conceptos claves a tener en cuenta para lograr una buena alimentación.

En este libro se reúnen datos útiles que nos permitirán «empoderarnos» y descubrir la verdad respecto a, por ejemplo, el consumo de hidratos de carbono, de proteínas y de grasas; sobre la alimentación vegetariana o vegana, o los alimentos ecológicos o transgénicos. Así, entenderemos lo que es verdaderamente importante en nutrición y contaremos con las herramientas necesarias para tomar buenas decisiones a la hora de alimentarnos.

Fecha de publicación:

11/02/2020

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Virginia Gómez

Virginia Gómez, más conocida en redes sociales como **Dietista Enfurecida**, es dietista-nutricionista por la Universitat de València y actualmente se dedica a la consulta online especializada en patologías digestivas, además de realizar proyectos de formación y divulgación a otros profesionales sanitarios y colaboraciones con diferentes medios de comunicación en radio, diarios y televisión.