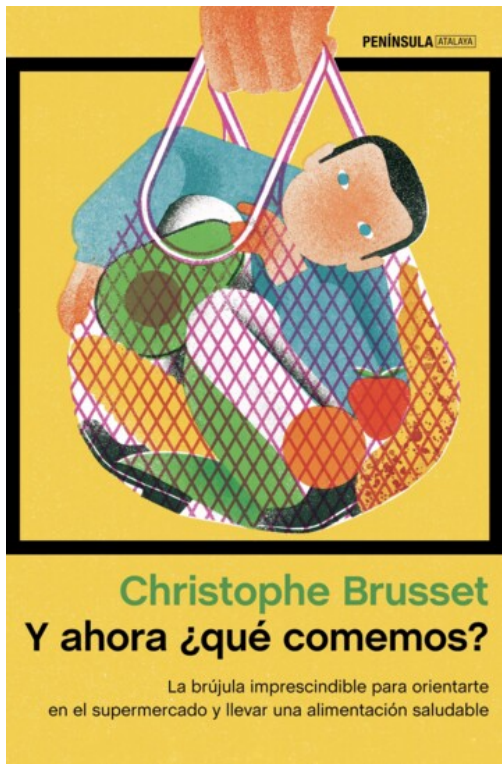




# Y ahora ¿qué comemos?

**Christophe Brusset**

Una guía por los pasillos del supermercado en busca de las mejores opciones de comida saludable.

¿Qué se esconde detrás de los llamativos envases del supermercado? ¿Hay algo de verdad en los eslóganes tentadores que adornan los envoltorios de la comida? ¿Qué implican realmente los aditivos y los conservantes de las listas de ingredientes? Christophe Brusset, exdirectivo de importantes empresas de alimentación, resuelve estas y muchas otras cuestiones de manera sencilla y explica cómo esquivar las trampas de los fabricantes para hacer elecciones saludables.

Desde los alimentos frescos, pasando por los congelados y las conservas, hasta los productos de bebé y los ecológicos, este libro es una guía imprescindible de supervivencia para hacer la compra, un manual con advertencias y consejos sobre cómo evitar la comida basura y lograr comer sano sin arruinarse. Pero no solo eso, *¿Y ahora qué comemos?* también denuncia, con elocuencia y sentido del humor, el daño que causa la industria alimentaria en la salud pública y hace un llamamiento para cambiar el futuro de la alimentación.

**Fecha de publicación:**

29/10/2020

**Sello Editorial:**

Ediciones Península

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fabregat

**Teléfono:** 934928947

**Email:** lfabregat@planeta.es

**Nombre:** Laia Barreda Vicent

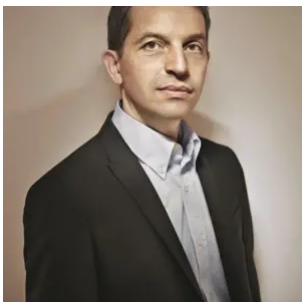
**Teléfono:** 93 492 8308

**Email:** laia.barreda@planeta.es

**Nombre:** Erica Aspas

**Teléfono:** 934928752

**Email:** easpas@planeta.es



## Christophe Brusset

**Christophe Brusset** ha trabajado durante más de veinte años en la industria agroalimentaria como ingeniero, comprador, bróker o director de compras, tanto en pequeñas y medianas empresas como en grandes grupos, no solo en Francia sino también en el ámbito internacional. En 2017 publicó *¿Cómo puedes comer eso!* en Ediciones Península.