

image not found or type unknown



# Beber sin sed

**Carlos Casabona, Julio Basulto**

**Fecha de publicación:**  
07/07/2020

Julio Basulto y Carlos Casabona, nutricionistas de referencia en nuestro país, nos proponen la primera guía para orientarnos en la cada vez más amplia y compleja oferta de bebidas.

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

Frente a la creciente oferta de bebidas, las recomendaciones sobre su consumo son cada vez más escasas e insuficientes, cuando no erróneas e interesadas, mostrando una clara influencia de *lobbies* de empresas que venden zumos, refrescos, bebidas energéticas, deportivas, alcohólicas, y un largo y líquido etcétera. Basta con comprobar cómo algunas pirámides nutricionales incluso muestran a su lado una copa de vino y una botella de cerveza, sugiriéndonos esa entelequia denominada «consumo moderado».

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

Por otro lado, y por si no fuera poco, cada vez hay más evidencias científicas que demuestran que casi la mitad de los adultos supera las recomendaciones de ingesta de azúcares a partir de los líquidos que bebe y dicho consumo se relaciona de manera inequívoca con la actual pandemia de sobrepeso y obesidad en la población.

**Teléfono:** 93 492 86 33

Ante tal situación, Carlos Casabona y Julio Basulto deciden escribir este libro para ayudar a aclarar la creciente confusión en relación al consumo de bebidas. *Beber sin sed* es la primera guía en español sobre el consumo saludable de bebidas. Basándose en los últimos estudios científicos al respecto, los autores ofrecen información completa sobre toda clase de bebidas y aclaran las dudas más frecuentes a la hora de consumir líquidos.

**Email:**  
pcordon@planeta.es

Un libro imprescindible para ayudarnos a elegir con criterio qué bebemos.

## Carlos Casabona

**Carlos Casabona** (Zaragoza, 1960) se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza (1983), y se especializó en Pediatría en el Hospital Clínico Universitario de La Laguna. Ha impartido numerosas charlas y conferencias en centros públicos y privados y ha colaborado en programas de radio, periódicos, revistas y otros medios de comunicación.

[www.tueligesloquecomes.com](http://www.tueligesloquecomes.com)

## Julio Basulto