

image not found or type unknown



## ¿Qué comes?

**Miguel Ángel Martínez-González**

**Fecha de publicación:**

22/09/2020

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:**

isantos@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lfranch@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima

Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

fsantana@planeta.es

El Dr. Martínez-González vuelve con un libro denuncia, ameno y desafiante, sobre los oscuros intereses de la industria de la salud.

¿Qué comes? ¿Sigues de verdad una vida sana? ¿Sabes que una dieta de calidad es clave para fortalecer tu sistema inmune? ¿Que un buen patrón alimentario ayuda a prevenir la depresión, el alzhéimer o el cáncer de mama? ¿Que la COVID-19 se ceba con los hipertensos, cardiópatas y diabéticos? ¿Que la vitamina D reduce el riesgo de padecer infecciones agudas?

Comer con ciencia y a conciencia resulta crucial en estos tiempos en que todos debemos estar fuertes para resistir. De eso trata este libro práctico, ameno y divulgativo, escrito por un epidemiólogo de prestigio, el Dr. Martínez-González, y la periodista Marisol Guisasola.

Descubriremos por qué es tan importante mantener unos buenos hábitos como aprender a detectar los bulos y las artimañas que la industria alimentaria y farmacéutica utilizan para manipularnos.

Por fin un libro que habla claro y dice lo que nadie se atreve a decir.

image not found or type unknown



## Miguel Ángel Martínez-González

**Miguel Ángel Martínez-González** estudió Medicina en la Universidad de Granada y se especializó en Medicina Preventiva y Salud Pública. Obtuvo un máster en Salud Pública y Administración Sanitaria por la EASP y el grado de doctor por la Universidad de Granada. Cursó estudios avanzados de Bioestadística y Epidemiología en Tufts University, la UAB y la UNED. Es catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra y catedrático visitante de la Universidad de Harvard. Ha liderado la red de investigadores del Predimed, el mayor ensayo realizado hasta ahora sobre los efectos de la dieta mediterránea y hábitos de salud. Sus libros *Salud a ciencia cierta* (2018) y *¿Qué comes?* (2020), ambos publicados por Planeta, han sido un éxito editorial.