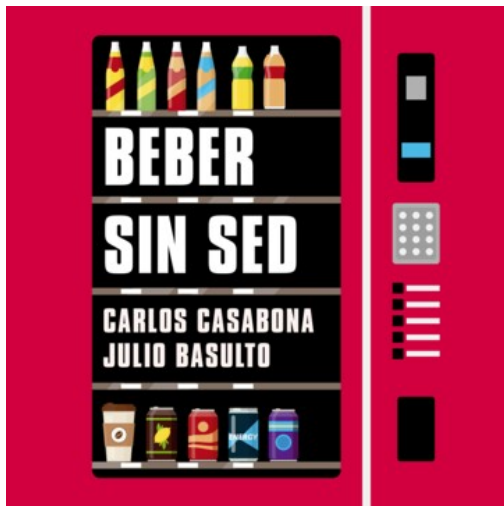




Beber sin sed

Carlos Casabona, Julio Basulto

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.

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».

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.

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.

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

Fecha de publicación:

02/05/2021

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

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

Julio Basulto