Image not found or type unknown

Comer bien es fácil si sabes cómo

Luis A. Zamora, Alberto Herrera

Consejos, pautas, datos y recetas para que compruebes por ti mismo que la buena alimentación es pan comido.

Abre este libro y empieza a comer bien.

¿Sabías que el plátano **no** engorda? ¿O que el yogur y la mermelada 0 % azúcar **sí** tienen azúcar? ¿Te has planteado que una ensalada César aporta **más calorías** que una hamburguesa? ¿De verdad piensas que los dátiles triturados son **más sanos** que el azúcar? Quieres comer de forma saludable, pero por culpa del exceso de información y de los mitos alimentarios podrías estar cometiendo, sin saberlo, infinidad de errores.

Aprende a leer las etiquetas, a elegir bien sin gastar mucho y a planificar tu menú sin que suponga tal inversión de tiempo que termines rindiéndote antes de haber empezado. **Luis A. Zamora** y **Alberto Herrera** consiguen el tándem perfecto de nutricionista y divulgador para cumplir con lo que su título promete: ¡comer bien es muy fácil, solo necesitabas que te explicasen cómo hacerlo!

Consejos, pautas, datos y recetas para que compruebes por ti mismo que la buena alimentación es pan comido.

Fecha de publicación:
20/01/2021

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email:
isantos@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
lfranch@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Telefóno: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
fsantana@planeta.es

Image not found or type unknown

Luis A. Zamora

Luis A. Zamora (Madrid, 1985) es dietista-nutricionista y comunicador. Actualmente es el nutricionista del programa *Más vale tarde* (La Sexta), de Mamen Mendizábal, donde ofrece el espacio «Más vale comer». Además, Luis es miembro de la junta directiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Madrid y miembro fundador de la Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición.

Alberto Herrera

Alberto Herrera (Santander, 1975) es licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid. Entre 2013 y 2020 ha sido copresentador del programa *Más vale tarde* (La Sexta) junto a Mamen Mendizábal. Es en este espacio donde conoció a Luis A. Zamora y descubrió el mundo de la nutrición. Como comunicador, cuenta con una amplia experiencia en televisión, donde ha trabajado en programas como *Espejo público* (Antena 3), *El buscador* o *De buena ley* (Telecinco) y *+Gente* (TVE). Su último trabajo le ha llevado a Telemadrid para presentar el magacín *Está pasando* junto a Inés Ballester.