

image not found or type unknown



Que no te líen con la comida

Miguel Ángel Lurueña

Fecha de publicación:

24/02/2021

El libro que nos da las claves para saber si estamos comiendo bien.

Sello Editorial:

Ediciones Destino

El libro que nos da las claves para saber si estamos comiendo bien.

Contacto de prensa

2.ª edición

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN CASTELLANO: Alba Fité

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN CASTELLANO: Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es

Plátanos «ecológicos», carne «libre de antibióticos», galletas enriquecidas con vitaminas, yogures que «ayudan a nuestras defensas»...

Para comer de forma segura y saludable no hace falta complicarse la vida. Tampoco es necesario contar calorías ni hacer malabarismos. El problema es que estamos muy despistados. No es de extrañar. A diario recibimos una enorme cantidad de información poco rigurosa e incluso contradictoria. ¿Una copa de vino diaria es buena para el corazón o peligrosa para la salud? Y si nos fijamos en la publicidad, aún es peor: ¿qué significa que una salsa de tomate es "100% natural"? Además no tenemos los conocimientos suficientes para interpretar adecuadamente las etiquetas de los alimentos y reconocer sus ingredientes. En definitiva, el mundo de la alimentación hoy en día se puede resumir con tres palabras: desinformación, desconocimiento y desconfianza.

Nombre: INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

En su primer libro, Miguel Ángel Lurueña, autor del exitoso blog Gominolas de petróleo, con trece millones de visitas desde sus inicios, nos ofrece a través de consejos prácticos, trucos y mitos las claves esenciales para aprender qué es comer bien y, lo más importante, en qué tenemos que fijarnos cuando compramos para evitar engaños y elegir alimentos realmente saludables. Porque, al fin y al cabo, todos nos hacemos la misma pregunta:

Nombre: INTERNACIONAL: Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

¿CÓMO SÉ SI ESTOY COMIENDO BIEN?

image not found or type unknown



Miguel Ángel Lurueña

Miguel Ángel Lurueña (Béjar, 1978) es doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos e ingeniero técnico agrícola con especialización en Industrias Agrarias y Alimentarias. Trabajó como docente e investigador en la Universidad de Salamanca y como consultor independiente para empresas alimentarias. En la actualidad se dedica principalmente a la divulgación científica. Autor desde 2011 del blog *Gominolas de petróleo*, pionero y referente en español en la divulgación sobre alimentos, colabora en diferentes medios de comunicación, como *El País*, *Consumer*, *Lecturas*, *Mía*, Radio Nacional de España, Cadena SER, Radio del Principado de Asturias y *Maldita.es*. Es profesor de varios cursos universitarios y de posgrado y miembro fundador de la Asociación de Divulgación Científica de Asturias. En 2021 publicó *Que no te líen con la comida* (Destino), su primer libro de divulgación. *Del ultramarinos al hipermercado* (Destino, 2023) es su nuevo libro.

Twitter: @gominolasdpetro

Instagram: gominolasdepetroleo

Facebook: gominolasdepetroleo