

image not found or type unknown



# Comer para no engordar

**Michael Greger**

**Fecha de publicación:**  
14/04/2021

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

Del autor del long-seller *Comer para no morir*, Michael Greger, nos llega *Comer para no engordar*, un método para acabar con las dietas y la lucha contra la báscula basado en un estilo de vida saludable y en una alimentación centrada en plantas.

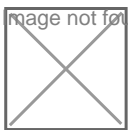
Da la impresión de que cada mes aparece una dieta o moda de alimentación nueva que nos promete ayuda para perder peso. Sin embargo, estas dietas no nos hacen más felices y tampoco nos ayudan a estar más sanos. Los índices de obesidad y de las enfermedades y problemas asociados a la misma no hacen más que aumentar, por lo que ha llegado el momento de cambiar de estrategia.

*Comer para no engordar* es un verdadero cofre del tesoro de datos y de investigaciones punteras sobre alimentación que hasta ahora estaban ocultos. Michael Greger los ha traducido en consejos accesibles y prácticos y en herramientas y trucos emocionantes que lo ayudarán a perder peso de forma segura y a eliminar para siempre la grasa corporal no deseada.

El doctor Greger, un reputado experto en nutrición, médico y fundador de [www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org), explora las diversas causas de la obesidad, desde la genética a las raciones que nos ponemos en el plato, pasando por factores ambientales, y también las múltiples consecuencias de la misma, como la diabetes, el cáncer y los problemas de salud mental. A continuación, presenta un amplio abanico de estrategias para perder peso y se centra en los criterios óptimos que promueven el éxito: una dieta rica en fibra y en agua; pobre en grasas, en sal y en azúcar; y repleta de alimentos antiinflamatorios.

Luego, *Comer para no engordar* va más allá de la comida y explora gran cantidad de aceleradores de la pérdida de peso disponibles en nuestro propio organismo y revela que seguir una dieta centrada en plantas y comer en momentos específicos nos ayuda a maximizar las actividades quemagrasas naturales del cuerpo. El doctor Greger presenta con gran claridad no solo la dieta para adelgazar definitiva, sino también las estrategias que debemos adoptar para aprovechar al máximo la eficacia de la misma.

image not found or type unknown



## Michael Greger

Miembro fundador del American College of Lifestyle Medicine, **Michael Greger**, es un médico y conferenciante sobre temas de nutrición mundialmente reconocido. Su organización científica sin ánimo de lucro, NutritionFacts.org, es un portal digital gratuito que ofrece más de 2.000 vídeos y artículos sobre un amplio abanico de temas de salud.

El doctor Greger es un orador muy solicitado. Ha presentado en la Conference on World Affairs y el Banco Mundial, ha testificado ante el Congreso y se le invitó en calidad de perito para la defensa de Oprah Winfrey durante su juicio por «difamación contra la carne».

Graduado en Agricultura en la Universidad de Cornell y en Medicina en la Universidad Tufts, el doctor Greger es también un aclamado autor. Varias de sus obras —entre ellas *Comer para no morir* y *Comer para no engordar* publicadas por Paidós— entraron en la lista de bestsellers de *The New York Times* inmediatamente tras su publicación original, y *Comer para no morir* ha vendido más de un millón de ejemplares. El doctor Greger dona todos los ingresos de la venta de sus libros y de sus conferencias a organizaciones benéficas.