



Fecha de publicación:
18/03/2021

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensafictioninternacional@planeta.es

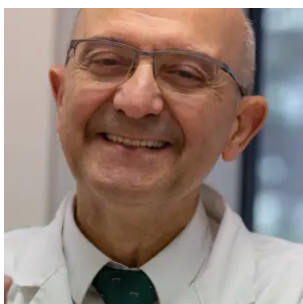
Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



¿Qué comes?

Miguel Ángel Martínez-González

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 Alzheimer o el cáncer de mama? ¿Que la COVID-19 se ceba con los hipertensos, cardíopatas 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 audiolibro que habla claro y dice lo que nadie se atreve a decir.

Miguel Ángel Martínez-González

Miguel Ángel Martínez-González es doctor especializado en Medicina Preventiva y Salud Pública y catedrático de Harvard desde 2016. Ha liderado grandes estudios epidemiológicos sobre los efectos de los cambios en el estilo de vida y la alimentación. Ha recibido, entre otros, el Premio Nacional Gregorio Marañón. También ha publicado con gran éxito *Salud a ciencia cierta* (2018), *¿Qué comes?* (2020), *Salmones, hormonas y pantallas* (2023), y *12 soluciones para superar los retos de las pantallas* (2025).