



Fecha de publicación:
26/05/2021

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Tu dieta puede salvar el planeta

Aitor Sánchez García

Llega un nuevo libro de Aitor Sánchez, uno de los nutricionistas y divulgadores científicos más conocidos de nuestro país. *Tu dieta puede salvar el planeta* es su nueva propuesta a favor de una alimentación sana y compatible con un consumo responsable.

¿Nos estamos cargando el planeta con nuestra alimentación?

Según el nutricionista Aitor Sánchez la respuesta es sí. En el mundo actual, un acto tan rutinario como hacer la compra puede condenar o salvar nuestro planeta. Está en nuestras manos tomar conciencia de ello y decidir de forma más responsable con el medioambiente y el resto del planeta.

En este libro, Aitor Sánchez reflexiona sobre cómo hemos llegado a esta situación de alto impacto medioambiental y analiza cada uno de los factores que nos han conducido hasta ello. La huella de carbono generada por los kilómetros que recorren nuestros alimentos, el coste de la producción alimentaria, los modelos de explotación animal, el coste social de los alimentos malsanos o la repercusión de los envases de plástico son algunos de los temas que aborda el autor en este libro donde ofrece, además, alternativas específicas para promover el cambio hacia un consumo responsable.

Tu dieta puede salvar el planeta nos muestra cómo la nutrición y la salud se relacionan con cada uno de los elementos que hemos visto anteriormente y concluye que la salida a este reto de salud y sostenibilidad es la misma; porque la alimentación saludable debe ser también una alimentación sostenible.

Aitor Sánchez García

Aitor Sánchez (Albacete, 1988) es dietista-nutricionista y tecnólogo alimentario. Empezó especializándose en el mundo de la investigación con motivo de su tesis doctoral en varios centros como la Universidad de Granada, la Universidad de Bristol (Reino Unido) y el Karolinska Institutet (Suecia). En 2011 se inició en el mundo de la divulgación científica con la creación de su blog **midietacojea.com**, desde el que dio el salto a otros medios como Radio Nacional de España y RTVE. Actualmente colabora con diferentes medios de comunicación y es cofundador del Centro de Nutrición Aleris de Madrid. En los últimos diez años se ha dedicado al voluntariado como formador y educador en varias entidades juveniles. Se define inequívocamente por sus pasiones: la alimentación y los scouts.

Es autor del videoblog NutriciónRTVE de RTVE.