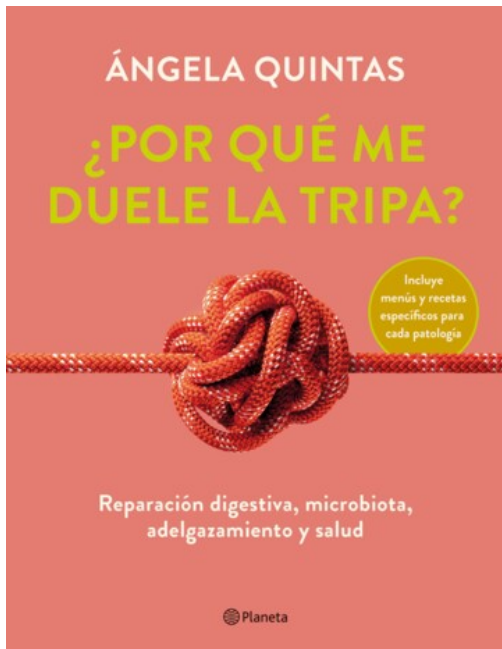




Fecha de publicación:
26/01/2022

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: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

¿Por qué me duele la tripa?

Ángela Quintas

Vuelve la gran experta en nutrición con la obra definitiva para identificar, entender y reparar las enfermedades del aparato digestivo. Incluye recetas y menús específicos para cada patología.

De la mano de una gran prescriptora con muchos años de consulta en temas de nutrición, adelgazamiento y reparación digestiva, este libro es una herramienta práctica y poderosa que resolverá de forma sencilla muchas dudas relacionadas con la alimentación y la salud.

Entender qué es la microbiota, cómo actúan las bacterias, qué alimentos te sientan bien y por qué, cómo combatir el colon irritable o la hernia de hiato, qué debes saber de los probióticos antes de usarlos o qué platos te ayudan a adelgazar sin pasar hambre son solo algunos ejemplos de los muchos temas que aborda.

Ángela Quintas, consciente de la demanda que recibe a diario en su consulta, ha querido ir al grano. Lejos de retóricas científicas, aquí encontrarás respuestas asequibles para identificar patologías relacionadas con los dolores de tripa u otras molestias digestivas. Además, para completar las explicaciones, la obra incluye menús específicos y **más de treinta recetas sanas y fáciles** con ingredientes de mercado al alcance de todos.

Y es que, además de las malas digestiones, una mala alimentación puede tener mucho que ver con cambios de humor, algunos problemas de piel y hasta con esos dolores de cabeza que no tienen explicación aparente.

Ya no hay excusas, tu salud puede cambiar para mejor. ¡Está en tus manos conseguirlo!

Vuelve la gran experta en nutrición con la obra definitiva para identificar, entender y reparar las enfermedades del aparato digestivo. Incluye recetas y menús específicos para cada patología.



Ángela Quintas

Ángela Quintas es licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana. Desde hace veinte años dirige con gran éxito su propia consulta de nutrición. Es miembro del Instituto Europeo de Dietética y Micronutrición. Además, es directora del podcast *¿Cómo comes?*, y colaboradora del programa *A vivir, que son dos días*, ambos en la Cadena SER. Sus artículos se han publicado en las revistas *Buenavida*, de *El País*, u *Objetivo Bienestar*. También es asesora nutricional en películas de directores como Daniel Sánchez-Arévalo, Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Alberto Rodríguez, entre otros. *Adelgaza para siempre*, *Las recetas de Adelgaza para siempre*, *El secreto de la buena digestión* y *¿Por qué me duele la tripa?*, sus anteriores libros, son todo un éxito de ventas.