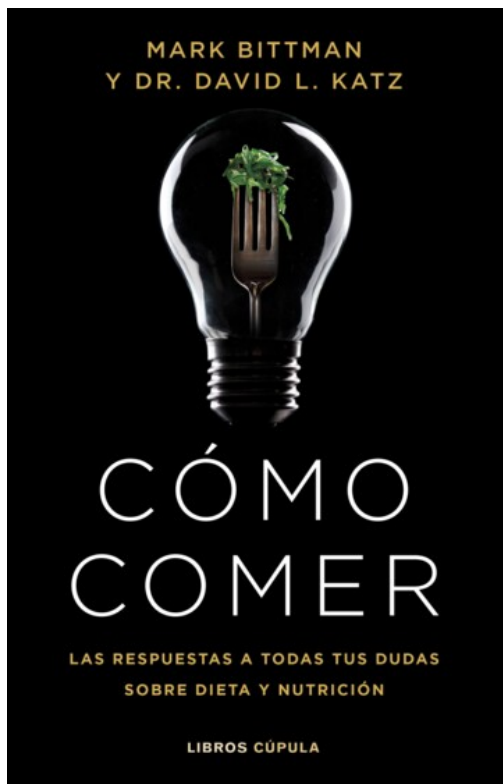




Fecha de publicación:
16/03/2022

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Córdón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Cómo comer

Mark Bittman, Dr. David L. Katz

Las respuestas definitivas a todas las dudas sobre nutrición y dietética desde la evidencia científica más imbatible.

Dos de los expertos más prestigiosos en salud y nutrición responden a las preguntas más actuales sobre alimentación y dietas, en una obra que transformará nuestra salud.

¿Cuál es la «mejor» dieta? ¿Importan las calorías? ¿Tengo que elegir entre bajo en grasas y bajo en carbohidratos? ¿Debo renunciar al gluten, los lácteos o la carne? Y cuando se trata de proteínas, grasas y carbohidratos, ¿cuáles son buenos y cuáles malos?

Mark Bittman y el Dr. David Katz se abren paso entre la gran confusión existente en la información que rodea la comida, la salud y la dieta para arrojar un poco de luz y dar las respuestas que realmente necesitamos. Inspirados en su sección de gran éxito de preguntas y respuestas de la revista *New York*, y ofrecen un punto de vista claro y sin rodeos sobre la alimentación y la dieta abarcándolo todo, desde los nutrientes básicos hasta los súper alimentos o las dietas milagro, a la vez que desmitifican gran cantidad de afirmaciones confusas o contradictorias.

Así, abordan temas como los patrones dietéticos (¿qué debe comer el ser humano?); los cereales (¿son solo carbohidratos? ¿debemos evitar el gluten?); la carne y los productos lácteos (¿es importante que los productos sean ecológicos?); el alcohol (¿es bueno beber vino?), o ¿por qué me apetecen los alimentos salados?, ¿qué es mejor, un refresco *light* o normal?, ¿es verdad que el desayuno es la comida más importante del día? o ¿qué es el microbioma?

A lo largo de todo el libro, los autores filtran la ciencia de la nutrición a través de la lente del sentido común y, desde la más estricta evidencia científica, ofrecen sencillos consejos y, sobre todo, respuestas veraces, claras y definitivas.

Mark Bittman

Dr. David L. Katz

