



**Fecha de publicación:**  
18/01/2023

**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.