



Fecha de publicación:
22/02/2023

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



¿Qué pasa con la nutrición?

Aitor Sánchez García

Aitor Sánchez, el nutricionista de referencia de nuestro país, recoge en este nuevo libro las principales polémicas vigentes sobre alimentación para ofreceros una explicación clara y directa que nos ayude a tomar mejores decisiones en torno a nuestra alimentación.

¿Es el ayuno intermitente la solución a todos nuestros problemas? ¿La dieta keto y low-carb es la clave para perder peso y mejorar nuestra salud? ¿Debemos comer como nuestros ancestros con la dieta paleo? ¿Son los ultraprocesados la gran epidemia del siglo XXI? ¿Es la microbiota la tendencia de la década? ¿La dieta vegana salvará a los animales y al planeta? ¿Por qué la gente elimina el gluten de su dieta? ¿Por qué los lácteos son tan polémicos?

A estas alturas la gente está un poco mareada: somos incapaces de afirmar qué alimentos son realmente saludables o cuáles debería incorporar a su dieta. Y es que la información muchas veces es contradictoria y no es raro que distintos profesionales recomienden dietas y pautas bajo criterios muy diferentes: algunos sostienen que la leche es imprescindible y otros, que es un veneno; unos afirman que hay que comer como nuestros ancestros, mientras que otros proclaman que ahora se come mejor que nunca. ¿Qué podemos hacer ante tanta confusión?

Aitor Sánchez, con su capacidad para aclarar términos, establecer límites y dirimir con sensatez, aborda en este nuevo libro los diez temas más controvertidos sobre nutrición —el ayuno intermitente, la dieta keto y low-carb, la dieta paleo, los ultraprocesados, la comida real y el marketing, la dieta vegana, la microbiota, el gluten, los lácteos y los suplementos— y nos presenta los estudios científicos más recientes para zanjar el debate y aclarar de una vez por todas las dudas surgidas de tanta información contradictoria.

Con la claridad y el rigor que le distinguen, en *¿Qué pasa con la nutrición?* aprenderemos todo lo que necesitamos saber para tomar las mejores decisiones sobre nuestra alimentación y, sobre todo, descubriremos los consejos básicos que hay que seguir para establecer prioridades y aplicar el sentido común a nuestra dieta.

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.