



Fecha de publicación:
15/03/2023

Sello Editorial:
Alienta Editorial

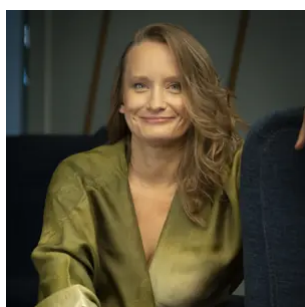
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.liao@planeta.es



En la cocina con la doctora Arponen

Sari Arponen

El primer libro de recetas de la autora de *¡Es la microbiota, idiota!*

VUELVE LA DRA. SARI ARPONEN CON 80 RECETAS PARA ALIMENTAR TU MICROBIOTA Y CUIDAR TU SISTEMA INMUNE

«La salud empieza en el mercado y en la cocina»

Se podría decir que en nuestra sociedad comemos por encima de nuestras posibilidades en lo que a cantidad se refiere, pero a menudo por debajo de ellas en cuanto a calidad. **Enfermamos en parte por lo que comemos y lo que no comemos.** Y es que cuanta más información tenemos, parece que menos sabemos qué comer.

Una mala alimentación está detrás de muchas de las enfermedades que sufrimos: cáncer, patologías cardiovasculares, las metabólicas como la diabetes... Lo que comemos influye en el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario, en la salud cerebral, en el intestino o en los procesos de envejecimiento. Una buena alimentación es prevención y tratamiento: «Que el alimento sea tu medicina».

Sari Arponen, experta en medicina del estilo de vida y microbiota, nos explica en este libro conceptos básicos de la alimentación como los macro y los micronutrientes o la densidad nutricional, **resume las dietas existentes y analiza lo que tienen en común las más saludables.** Además, comparte las recetas que ella misma prepara y consume. De fácil elaboración y sin técnicas ni ingredientes extraños. Cada receta aporta información acerca de para qué tipo de dieta es adecuada (**baja en FODMAP, low carb, vegetariana, sin lácteos, paleo...**) y los motivos por los que el plato es beneficioso para tu organismo.

Todas las recetas son sin gluten y sin azúcares añadidos, y en general, bajas o moderadas en carga glucémica; hay pocos lácteos (y muy poca caseína). Se proponen sustituciones de los **ingredientes para diversas intolerancias y preferencias.** Un patrón de alimentación a base de comida real, bueno para la microbiota, que le da al sistema inmune elementos para una función óptima y ayuda a ralentizar el envejecimiento. ¡Disfruta y cuídate comiendo!

Sari Arponen

Sari Arponen es Doctora en Ciencias Biomédicas por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Medicina Interna, profesora universitaria y experta en microbiota.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Murcia, se especializó en Medicina Interna en el Hospital Universitario de La Princesa de Madrid. Tiene un máster en Enfermedades Infecciosas y otro en VIH, un posgrado de tres años en Psiconeuroinmunología Clínica por la Universidad Pontificia de Salamanca, y otro máster en Nutrición Genómica y de Precisión.

Tras más de veinte años de experiencia clínica, en la actualidad se dedica sobre todo a la formación y divulgación en el ámbito de la microbiota y la medicina del estilo de vida. Además, es autora de los libros *¡Es la microbiota, idiota!*, *El sistema inmunitario por fin sale del armario* y *En la cocina con la doctora Arponen*, todos publicados por Alienta, y cofundadora de Slow Medicine Institute, una plataforma de divulgación sobre salud y estilo de vida, centrada en un exitoso pódcast Slow Medicine Revolution.