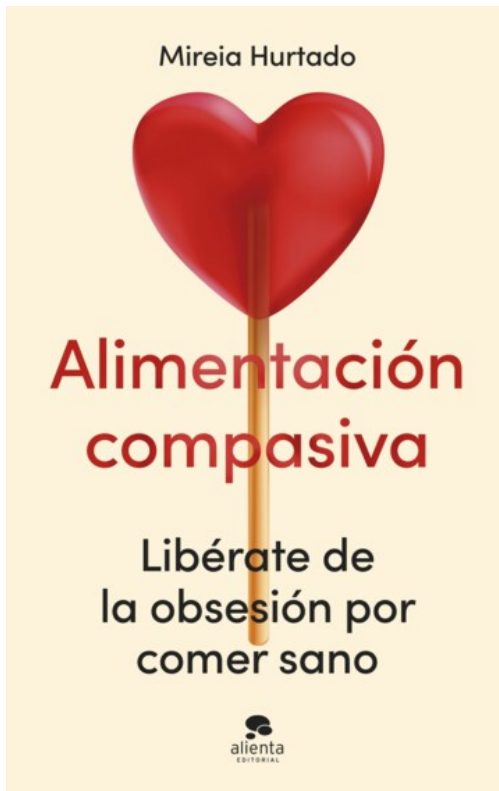




**Fecha de publicación:**  
09/04/2025

**Sello Editorial:**  
Alienta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Júlia Llaó

**Email:** julia.llao@planeta.es



# Alimentación compasiva

**Mireia Hurtado**

¿Cuánto tiempo dedicas al día a pensar en lo que comes?

**¿Cuánto tiempo dedicas al día a pensar en lo que comes?**

Organizar el menú, comprar los ingredientes, preparar las comidas y cenas para toda la semana... Si a esto le sumamos tener que buscar siempre que todo sea ecológico, que no lleve gluten o lactosa, que no se solapen ciertos alimentos, que sea libre de azúcares y de aceites refinados, que haya un tope de calorías por plato, que se hagan ciertos ayunos... dedicamos un tiempo ingente a controlar la alimentación. Pero ¿realmente estamos cuidando así de nuestra salud?

En la era de la sobreinformación, estamos continuamente expuestos a nuevos estudios sobre dietas, valores nutricionales o tóxicos presentes en nuestras comidas, mientras las redes sociales se llenan de personas atléticas y sanas que promueven nuevas modas alimentarias basadas en su mayoría en el autocontrol, la fuerza de voluntad y un sentido de moralidad. Nunca habíamos tenido tanto conocimiento a nuestro alcance sobre cómo cuidarnos y, quizás precisamente por eso, nunca había sido tan difícil lograrlo. Son tantas las voces que escuchamos al respecto, que olvidamos escuchar la más importante: la de nuestro propio cuerpo.

Estas páginas; Mireia Hurtado, nos invita a reflexionar sobre la complejidad de cuidarse hoy en día y la necesidad de encontrar un equilibrio entre las demandas externas e internas. Desde una mirada centra en la compasión y la alimentación consciente, aprenderás a practicar un autocuidado más flexible y basado en tus necesidades, y no en reglas rígidas o modas pasajeras. Éste es un libro para que la comida vuelva a ser un placer y no un campo de batalla.

## Mireia Hurtado

**Mireia Hurtado** es psicóloga y dietista especializada en psicología de la alimentación, trastornos de la conducta alimentaria, terapia de aceptación y compromiso (ACT), terapia enfocada en la compasión, *mindfulness* y *mindful eating*.

Su labor se centra en acompañar a las personas en la mejora de sus hábitos de salud y autocuidado, para lograr una mayor autoestima y bienestar emocional, y superar los trastornos de la conducta alimentaria. También en ayudar a otras mujeres a mejorar su autocuidado desde el enfoque de la consciencia plena, la autocompasión y la «no dieta».