



Fecha de publicación:

14/05/2025

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.lao@planeta.es



¿Qué como con SIBO?

Asun González, Carmen Salas

¡No a la dietas aburridas y restrictivas!

¡No a la dietas aburridas y restrictivas!

Si padeces SIBO u otros problemas digestivos sabes lo complicada que puede ser la hora de la comida. Por eso este libro se va a convertir en tu gran aliado y el de toda la familia. Sus páginas son una invitación a descubrir platos sabrosos, coloridos y saludables, olvidándote de los agobios y de las restricciones, para que disfrutes de cada bocado y recuperes la alegría de comer. Una guía muy completa que además de ofrecerte soluciones para el día a día, aliviará tus síntomas y equilibrará tu microbiota.

¿Qué vas a encontrar?

Más de 60 recetas antiinflamatorias, sin gluten ni azúcar añadido adaptadas a cada tipo de SIBO (hidrógeno, metano y/o sulfuro)

Una organización de los platos en 3 fases para recuperarte según cómo te encuentres

Tablas de alimentos aptos y no aptos para las diferentes fases y tipos de SIBO

Un sistema de «spicy points» para valorar los aspectos clave digestivos y nutricionales de las recetas

Etiquetas adaptadas a diferentes dietas: FODMAP, SSD, sulfuro, histamina, keto, low carb, ovolactovegetariana, vegana, extra-nutritiva y/o extra-reparación de la mucosa intestinal

Menús completos para 6 semanas

Muchos fermentados, especias, hierbas y alimentos funcionales para recuperar el equilibrio digestivo a largo plazo

Asun González

Asun González es bióloga y asesora nutricional especializada en salud digestiva. Conocida por su labor divulgativa en Guerras Intestinas y su libro *¿Tú también tienes SIBO?* (Alienta, 2024), ha ayudado a miles de personas a mejorar su bienestar intestinal con información basada en la medicina funcional y en la última evidencia científica.

Carmen Salas

Carmen Salas, conocida como Spicy Krmen, es fisioterapeuta y divulgadora en el ámbito de la salud y la alimentación. Su propio camino con una patología autoinmune la llevó a explorar el impacto de la nutrición en el bienestar, convirtiéndose en una apasionada de la cocina saludable y los fermentados. A través de redes sociales y talleres presenciales, comparte recetas, consejos y conocimientos sobre fermentación y alimentación terapéutica, siempre con el objetivo de hacerla disfrutable, sin renunciar al placer de comer.