



Fecha de publicación:
18/11/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Mi dieta cojea

Aitor Sánchez García

Aitor Sánchez, uno de los dietistas-nutricionistas más populares y con mayor influencia en redes sociales, nos presenta un libro para desterrar mitos en relación a los alimentos que consumimos todos los días.

Aitor Sánchez, uno de los dietistas-nutricionistas más populares y con mayor influencia en redes sociales, nos presenta un libro para desterrar mitos en relación a los alimentos que consumimos todos los días.

Quién no ha oído, y repetido, muchas veces frases como «La grasa engorda», «Para adelgazar debemos tomar menos calorías», «Desayunar es obligatorio para llevar una dieta saludable» o «Los huevos suben el colesterol».

En ***Mi dieta cojea***, Aitor Sánchez desmonta muchos de los mitos relacionados con la alimentación y nos explica qué verdades y mentiras se esconden detrás de muchas creencias que suelen provenir de la falta de información rigurosa, la manipulación de los mensajes publicitarios por parte de la industria alimentaria e incluso de los dogmas sociales.

El principal objetivo es que el lector pueda desarrollar una conciencia crítica y profundizar en el aprendizaje de los principales conceptos de lo que debe ser una alimentación saludable.

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.