



Fecha de publicación:

09/12/2025

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Mi dieta ya no cojea

Aitor Sánchez García

Tras el éxito cosechado con *Mi dieta cojea*, Aitor Sánchez, nuestro «nutricionista indignado», muestra su cara más amable y nos presenta una detallada guía para descubrir qué debemos hacer para llevar una dieta saludable, y convertirnos así en unos auténticos nutrifrikis.

Tras el éxito cosechado con *Mi dieta cojea*, Aitor Sánchez, nuestro «nutricionista indignado», muestra su cara más amable y nos presenta una detallada guía para descubrir qué debemos hacer para llevar una dieta saludable, y convertirnos así en unos auténticos nutrifrikis.

Alimentarse de forma correcta es muy complicado, más aun teniendo en cuenta que vivimos rodeados de mitos y pequeños engaños relacionados con la nutrición que lo convierten en una tarea más ardua si cabe. En *Mi dieta cojea*, Aitor Sánchez nos demostró que desmontar estos mitos no es tan difícil y que dejar de comer tan mal como lo hacemos es posible. Pero ¿cómo?

En este nuevo libro, el nutricionista de referencia nos propone diez sencillos pasos para recuperar el control y conseguir que nuestra dieta deje por fin de cojear. Dividido en tres niveles y un bonus track especial para nutrifrikis, aprenderemos no solo a reorganizar nuestra despensa o a leer etiquetas, sino que además descubriremos recetas muy útiles y consejos prácticos para ordenar el caos nutricional en el que nos ha sumido la industria. Los más atrevidos, además, tendrán la oportunidad de aprender cómo conseguir que sus necesidades nutricionales vayan de la mano de sus más profundas convicciones políticas, sociales y medioambientales.

¡Ha llegado el momento de dar un nuevo paso y ponernos manos a la obra! Y es que *Mi dieta ya no cojea* es mucho más que un libro, es una guía práctica con la que podremos armarnos de recursos para combatir las adversidades nutricionales que acechan en cada esquina y conseguir por fin llevar una dieta 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.