



Tu cerebro también come

Paula Martín Clares

Una guía clara y accesible para comprender cómo la alimentación influye en tu cerebro y aprender a cuidarlo con pequeñas decisiones diarias.

Una guía clara y accesible para comprender cómo la alimentación influye en tu cerebro y aprender a cuidarlo con pequeñas decisiones diarias.

Durante años hemos aprendido a separar cuerpo y mente, como si lo que comemos solo tuviera que ver con el peso, la estética o la salud física. Este libro conecta el intestino y el cerebro y explica, de forma clara y accesible, cómo lo que pones en tu plato afecta directamente a tu bienestar mental y emocional.

La farmacéutica y nutricionista Paula Martín Clares traduce la ciencia en pautas prácticas para que comprendas qué nutrientes y hábitos ayudan a calmar el sistema nervioso, estabilizar la energía, mejorar la concentración y favorecer un descanso reparador. Sin restricciones ni soluciones milagro, propone cambios cotidianos con un impacto real y sostenible.

Con recetas, menús semanales y consejos fáciles de aplicar, este libro es una invitación a escuchar tu cerebro, entender lo que necesita y recuperar el equilibrio.

Porque cuidar tu cerebro empieza en el plato.

Fecha de publicación:

25/06/2026

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Paula Martín Clares

Paula Martín Clares es graduada en Farmacia y Nutrición por la Universidad San Pablo CEU, tiene un MBA en Pharma, Cosmetics and medical Nutrition por ESAME, además de un máster en Dermofarmacia y Formulación Cosmética por UNIR. Entre muchas otras formaciones, también ha cursado una especialización en nutrición deportiva con TECH University. Con una amplia experiencia como farmacéutica adjunta en la oficina de farmacia, Paula es la creadora de la cuenta de Instagram @farmanutribypaula y autora del libro *La salud de tu piel está en lo que comes*. Durante los últimos años ha escrito artículos para revistas como *Vogue*, *Telva*, *Elle*, *Hola* o *Instyle*, así como para periódicos como *El Mundo*. Actualmente, compagina su labor divulgativa como nutricionista con su trabajo en la industria cosmética como farmacéutica.