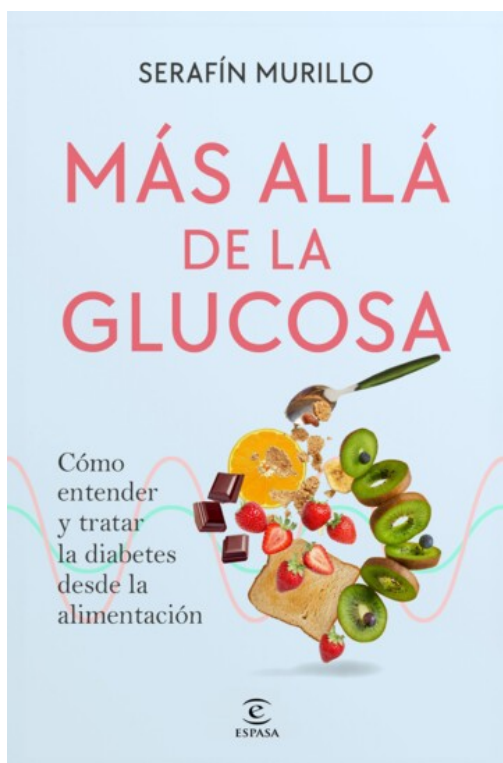




Más allá de la glucosa

Serafín Murillo

Lo que nadie te cuenta cuando te dicen «tienes que cuidarte más».

Lo que nadie te cuenta cuando te dicen «tienes que cuidarte más».

¿Cuántas veces has escuchado las frases «**cambia tus hábitos**», «**ten más fuerza de voluntad**» o «**ponte a dieta**»? La mayoría de los mensajes que rodean a la diabetes tienden a culpabilizarte.

La **glucosa** es solo la parte visible de un proceso que empieza mucho antes del diagnóstico y en el que intervienen las **hormonas**, la información que recibes y, en definitiva, **todo lo que te rodea**.

En este libro, **Serafín Murillo desmonta mitos, cuestiona dietas milagro y ofrece herramientas claras** para entender cómo influye la alimentación en los valores de glucosa en sangre, con y sin diabetes.

Sin promesas irreales y sin culpa, *Más allá de la glucosa* te da información rigurosa para que puedas tomar decisiones con criterio, tanto si convives con esta enfermedad como si quieres prevenirla.

Fecha de publicación:

10/06/2026

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Serafín Murillo

Serafín Murillo es dietista-nutricionista, Máster en Educación en Diabetes y Doctorado en Medicina por la Universitat de Barcelona. Es profesor asociado en la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud y desarrolla su labor asistencial como nutricionista en el Hospital Sant Joan de Déu.

Desde hace años combina la práctica clínica con la formación de profesionales sanitarios y la divulgación sobre salud metabólica, alimentación y diabetes. Es director científico de la Academia Diabetes y del proyecto Diabetes a la carta.

Su trabajo se centra en explicar, con rigor científico y lenguaje accesible, cómo influyen los hábitos, el entorno y la educación en la prevención y el tratamiento de la diabetes tipo 2.

Instagram: @serafinmurillog