



Más allá de la glucosa

Serafín Murillo

Más ciencia y menos culpa.

Más ciencia y menos culpa.

¿Cuántas veces has escuchado las frases «cambia tus hábitos», «ten más fuerza de voluntad» o «ponte a dieta»? La mayoría de los mensajes relacionados con 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 la genética, 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 Enfermería y desarrolla su labor asistencial como nutricionista en el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.

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: @serafinmurillo