



**MIGUEL LÓPEZ**  
**@nutreconciencia**



## Comer mentiras

Miguel López @nutreconciencia

Comer es inevitable. Creerte todo lo que te cuentan sobre la comida, no.

**Comer es inevitable. Creerte todo lo que te cuentan sobre la comida, no.**

¿Cómo nos la cuelan con lo que comemos? En un mundo obsesionado con dietas milagro, gurús de internet y soluciones que prometen ser definitivas, cada semana aparecen nuevos titulares sobre el miedo a los picos de glucosa, la demonización de los ultraprocesados, las bondades de las dietas «ancestrales» o cuáles son los suplementos de moda.

En *Comer mentiras*, el nutricionista Miguel López desmonta algunas de las ideas más extendidas sobre alimentación y explica por qué muchas resultan tan convincentes, aunque la evidencia científica diga lo contrario.

A través de ejemplos cotidianos, ironía y pensamiento crítico, este libro nos ayuda a entender y a diferenciar entre ciencia y mito.

### Fecha de publicación:

16/09/2026

### 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

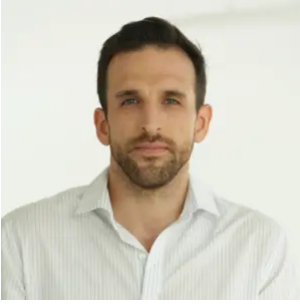
**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:** lfernandez@planeta.es

**Nombre:** María Luque

**Teléfono:** 916008074

**Email:** mluquec@planeta.es



## **Miguel López @nutreconciencia**

Miguel López Moreno es dietista-nutricionista por la Universidad de Granada y doctor en Ciencias de la Alimentación. Actualmente, desarrolla su labor académica como docente en el ámbito de las ciencias de la salud en la Universidad Francisco de Vitoria.

Además, trabaja como investigador principal del grupo Dieta, Salud Planetaria y Rendimiento, desde donde lidera proyectos centrados en el estudio de dietas saludables y sostenibles. Sus artículos han sido publicados en diversas revistas con gran influencia en la comunidad científica.

Compagina la docencia y la investigación con la divulgación, acercando la nutrición basada en la evidencia de forma clara, rigurosa y aplicable al día a día a través de su cuenta de Instagram @nutreconciencia.