



Fecha de publicación:
09/09/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Córdón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

La clave está en la fibra

Dra. Joanna McMillan

Un libro que reivindica la fibra como un elemento clave no solo para el intestino, sino también para el metabolismo, el cerebro y el control de la inflamación.

Un libro que reivindica la fibra como un elemento clave no solo para el intestino, sino también para el metabolismo, el cerebro y el control de la inflamación.

Descubre el nutriente más ignorado (pero el más poderoso) para transformar tu salud desde dentro: la fibra.

Durante décadas, el procesamiento industrial y los alimentos ultra procesados la han ido arrinconando de nuestra dieta y la hemos perdido sin darnos cuenta... Y hoy pagamos las consecuencias en forma de picos de azúcar, aumento de peso, inflamación y problemas cardiovasculares.

Basándose en los últimos avances científicos, la Dra. Joanna McMillan revela por qué la fibra es mucho más que «algo para regular el tránsito intestinal»: es la clave para controlar el azúcar en sangre, equilibrar el peso y proteger tu corazón, además de cuidar tu microbiota, tu energía y tu bienestar mental.

En este libro descubrirás:

- Cómo la fibra actúa como un sistema de regulación interna para tu organismo.
- Por qué su déficit está detrás de muchos de los problemas de salud actuales.
- Qué tipos de fibra necesitas (y por qué la diversidad es tan importante como la cantidad).
- Cómo incorporarla de forma fácil, flexible y deliciosa a tu día a día.

La salud empieza por devolver a tu dieta lo que nunca debió desaparecer.

Dra. Joanna McMillan

Joanna McMillan es doctora en nutrición, dietista y una de las expertas en salud más reconocidas de Australia. Originaria de Escocia, Joanna cambió las faldas escocesas por gafas de sol hace más de 25 años y se ha convertido en un rostro familiar de la televisión australiana.

Con una gran facilidad para la comunicación, la Dra. McMillan hace que la ciencia sea deliciosamente entretenida, combinando su pasión por la comida con su talento para contar historias. Es una autora consumada, una oradora muy solicitada y una firme creyente de que la buena salud comienza con disfrutar de la comida.