



Fecha de publicación:
21/10/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

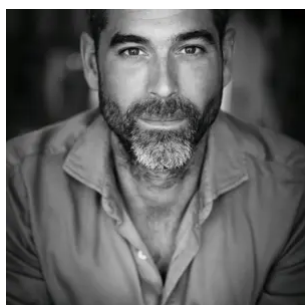
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Reset alimentario

Pablo Ojeda

No necesitas hacer otra dieta. Necesitas comprender cómo alimentarte para el resto de tu vida.

No necesitas hacer otra dieta. Necesitas comprender cómo alimentarte para el resto de tu vida.

¿Y si el problema no fuera lo que comes sino todo lo que te han contado sobre la alimentación? Durante años nos han hecho creer que comer sano consiste en contar calorías, eliminar alimentos o seguir la dieta de moda. Pero la ciencia nos dice otra cosa: importa el orden en que comes, la calidad de los alimentos, cómo los combinas e incluso el momento en que los tomas.

En este libro descubrirás que la dieta perfecta no existe, que muchas creencias sobre nutrición son falsas y que cuidar tu salud puede ser mucho más sencillo de lo que imaginas. Con un lenguaje cercano, rigor científico y soluciones fáciles de aplicar en el día a día, Reset alimentario te ayudará a comprender cómo funciona realmente tu organismo para tomar mejores decisiones sin prohibiciones, sin culpa y sin obsesiones.

Porque cuando entiendes tu cuerpo, comer bien deja de ser un esfuerzo y se convierte en una forma de vivir.

Pablo Ojeda

Pablo Ojeda (Sevilla, 1982) es dietista y miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, máster en coaching nutricional y psiconeuroinmunología clínica, certificado ISAK y especialista en Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Además, es CEO de Trofos 2023. Colaboradora habitualmente en programas como «La Roca» y «Más Vale Tarde» de La Sexta y «Las Mañanas Kiss» de Radio Kiss FM.

Es autor de *Cuando me alimenté del juego* (Alienta, 2025).