

El gran libro de la dieta mediterránea

Miguel Ángel Martínez-González, Miguel Ruiz-Canela

La obra más completa y definitiva sobre dieta mediterránea, firmada por dos científicos de prestigio, nos muestra qué comer para vivir más y mejor.

La obra más completa y definitiva sobre dieta mediterránea, firmada por dos científicos de prestigio, nos muestra qué comer para vivir más y mejor.

La dieta mediterránea fue declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en 2010: un reconocimiento de su historia, su cultura y la ciencia que la avala. Es todo un estilo de vida. Sin embargo, en nuestro día a día priman los ultraprocesados y las dietas milagro. *El gran libro de la dieta mediterránea* surge en un momento en el que encauzar nuestros hábitos diarios es urgente.

Para lograrlo, los mayores expertos de nuestro país en la materia han creado una guía, basada en la ciencia, que desarrolla el impacto directo de esta dieta en la salud y, especialmente, en la prevención de enfermedades como el cáncer, la diabetes y los problemas cardiovasculares, entre otros, y da las claves para disfrutar de cada comida reivindicando la mesa como espacio social y de bienestar.

Fecha de publicación:
08/01/2027

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

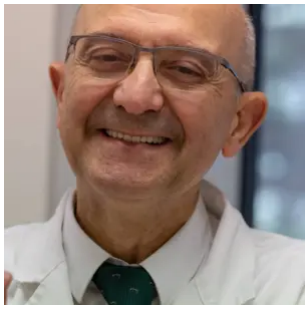
Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Miguel Ángel Martínez-González

Miguel Ángel Martínez-González es doctor especializado en Medicina Preventiva y Salud Pública y catedrático de Harvard desde 2016. Ha liderado grandes estudios epidemiológicos sobre los efectos de los cambios en el estilo de vida y la alimentación. Ha recibido, entre otros, el Premio Nacional Gregorio Marañón. También ha publicado con gran éxito *Salud a ciencia cierta* (2018), *¿Qué comes?* (2020), *Salmones, hormonas y pantallas* (2023), y *12 soluciones para superar los retos de las pantallas* (2025).



Miguel Ruiz-Canela

Miguel Ruiz-Canela es catedrático y director del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra. Su investigación se centra en la relación entre dieta, estilos de vida y enfermedades crónicas, y participa en varios proyectos sobre medicina culinaria.