

Fecha de publicación:
03/02/2027

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Más fibra, más vida

Antonio Valenzuela, Ana Sánchez

De gran olvidada a protagonista de la dieta moderna

De gran olvidada a protagonista de la dieta moderna

En los últimos años, las grasas y las proteínas han ido ganando protagonismo en el mundo de la nutrición, mientras que la fibra quedaba relegada a un segundo plano. Sin embargo, una nueva tendencia global, el ***fibermaxxing***, ha llegado para reivindicar su papel fundamental en nuestra salud y demostrar que **consumir más fibra puede ser mucho más fácil de lo que pensamos.**

Este libro nos descubre que alcanzar los 30 gramos diarios de fibra recomendados por los expertos no sólo es sencillo, sino también delicioso. Porque la fibra es mucho más que ese salvado marrón, aburrido e insípido del desayuno: es una gran aliada que, además de mejorar el tránsito intestinal, ayuda a reducir el colesterol «malo», regular los niveles de glucosa en sangre, alimentar la microbiota, modular la inflamación y favorecer la pérdida de peso.

A través de pequeños cambios en nuestra forma de comprar, cocinar y combinar los alimentos, los autores nos enseñan a incorporar más fibra a nuestro día a día sin complicaciones. **Una guía repleta de consejos, ideas prácticas y 40 sabrosas y sorprendentes recetas ricas en fibra para disfrutar de sus beneficios en cada comida.**

Antonio Valenzuela

Antonio Valenzuela es fisioterapeuta, experto en terapia manual, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y autor de *Vida Nootrópica*, *Estimula tu nervio vago* , *Activa tus mitocondrias* e *Hijos de la adversidad*, todos publicados en Alienta.

Le gusta considerarse alguien difícil de definir, que afronta la vida con actitud de *flâneur*. Disfruta de la lectura, pasear por la naturaleza con sus perros, correr, levantar pesas, el buen café y las conversaciones interesantes.

Curioso empedernido, aspirante a polímata y enamorado del aprendizaje continuo, sus ansias de conocimiento lo han llevado por todo el mundo en busca de personas a las que merezca la pena escuchar. Todo ello para cumplir con su *ikigai* : convertir conceptos complejos en historias apasionantes que mejoren la vida de las personas.

En su haber acumula más de veinte años de experiencia clínica. Además, es docente en distintas formaciones relacionadas con la salud y el bienestar, y orador habitual en conferencias públicas y eventos, donde comparte su experiencia y pasión.

Ana Sánchez

Ana Sánchez es técnica superior en Dietética especializada en salud digestiva y microbiota intestinal. Desde una mirada integrativa, une ciencia, nutrición y creatividad para explorar el poder de los alimentos y transformar la cocina en una herramienta de salud. A través de su proyecto Educomiendo, acompaña a personas en consulta, imparte talleres y formaciones de educación alimentaria y cocina saludable, y crea experiencias gastronómicas en retiros y eventos.