



Que no te líen con la comida : una guía imprescindible para saber si estás comiendo bien /

Lurueña Martínez, Miguel Ángel,

autor

Destino,

2020

Monografía

Para comer de forma segura y saludable no hace falta complicarse la vida. Tampoco es necesario contar calorías ni hacer malabarismos. El problema es que estamos muy despistados. No es de extrañar. A diario recibimos una enorme cantidad de información poco rigurosa e incluso contradictoria. Una copa de vino diaria es buena para el corazón o peligrosa para la salud? Y si nos fijamos en la publicidad, aún es peor: qué significa que una salsa de tomate es "100% natural"? Además no tenemos los conocimientos suficientes para interpretar adecuadamente las etiquetas de los alimentos y reconocer sus ingredientes. En definitiva, el mundo de la alimentación hoy en día se puede resumir con tres palabras: desinformación, desconocimiento y desconfianza. En su primer libro, Miguel Ángel Lurueña, autor del exitoso blog Gominolas de petróleo, con trece millones de visitas desde sus inicios, nos ofrece a través de consejos prácticos, trucos y mitos las claves esenciales para aprender qué es comer bien y, lo más importante, en qué tenemos que fijarnos cuando compramos para evitar engaños y elegir alimentos realmente saludables. Porque, al fin y al cabo, todos nos hacemos la misma pregunta: **CÓMO SÉ SI ESTOY COMIENDO BIEN?**

Para comer de forma segura y saludable no hace falta complicarse la vida. Tampoco es necesario contar calorías ni hacer malabarismos. El problema es que estamos muy despistados. No es de extrañar. A diario recibimos una enorme cantidad de información poco rigurosa e incluso contradictoria. Una copa de vino diaria es buena para el corazón o peligrosa para la salud? Y si nos fijamos en la publicidad, aún es peor: qué significa que una salsa de tomate es "100% natural"? Además no tenemos los conocimientos suficientes para interpretar adecuadamente las etiquetas de los alimentos y reconocer sus ingredientes. En definitiva, el mundo de la alimentación hoy en día se puede resumir con tres palabras: desinformación, desconocimiento y desconfianza. En su primer libro, Miguel Ángel Lurueña, autor del exitoso blog Gominolas de petróleo, con trece millones de visitas desde sus inicios, nos ofrece a través de consejos prácticos, trucos y mitos las claves esenciales para aprender qué es comer bien y, lo más importante, en qué tenemos que fijarnos cuando compramos para evitar engaños y elegir alimentos realmente saludables. Porque, al fin y al cabo, todos nos hacemos la misma pregunta: **CÓMO SÉ SI ESTOY COMIENDO BIEN?**

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjc4NjgxMjE>

Editorial: Barcelona Destino 2020

Descripción física: 432 p. 24 cm

Mención de serie: Imago mundi (Barcelona) 313

Copyright/Depósito Legal: B 21497-2020

ISBN: 9788423358755

Materia: Nutrición

Punto acceso adicional serie-Título: Imago mundi (Barcelona) 313

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es