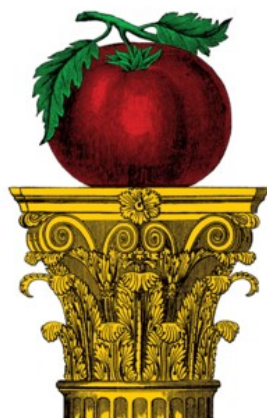


¿Qué es comer sano?

J. M. Mulet

Las dudas, mitos
y engaños más extendidos
sobre la alimentación



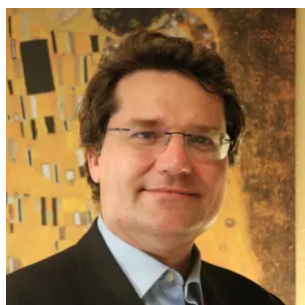
Fecha de publicación:
15/01/2019

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



¿Qué es comer sano?

J.M. Mulet

Las dudas, mitos y engaños más extendidos sobre la alimentación.

En el mundo de la alimentación y la nutrición circulan muchos mitos e informaciones falsas, y es difícil orientarse en ese maremágnum informativo. Que no sepamos filtrar esa información afecta no solamente a nuestros hábitos de compra sino también a nuestra salud. Los mitos nacen y mueren, y algunos incluso renacen al cabo de un tiempo.

J. M. Mulet, uno de los científicos de referencia en la materia, recibe en su blog centenares de preguntas al respecto, que suelen repetirse en las charlas que imparte y en los programas a los que acude para ser entrevistado.

Así que finalmente ha decidido poner freno a tanto mito y dar respuesta a los 101 mitos más comunes y que más dudas generan entre la gente.

Este libro pretende ser una guía de consulta rápida para que, cuando te llegue la próxima cadena de internet o comentario en la cola del súper, puedas saber qué hay de cierto o de falso en lo malo que es determinado alimento o lo bueno que es el otro. Vamos a por ellos.

J.M. Mulet

Es licenciado en química y doctor en bioquímica y biología molecular por la Universidad de Valencia. Actualmente es profesor de biotecnología en la Universidad Politécnica de Valencia y dirige una línea de investigación en el Instituto de Biología Molecular y Celular de Plantas, centro mixto del CSIC y la UPV, tratando de desarrollar plantas tolerantes a la sequía o al frío, con numerosas publicaciones científicas y algún premio.

También dirige el Máster en Biotecnología Molecular y Celular de Plantas. En paralelo a su labor académica desarrolla una amplia actividad como divulgador científico. Es autor del libro *Los productos naturales ¡vaya timo!*, del blog Tomates con genes y tuitero compulsivo.