



Fecha de publicación:
15/03/2022

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



COMO

Dr. Carlos Jaramillo

El arte de comer bien para estar bien.

COMO es una guía clara y completa para que el alimento se convierta en su mejor medicina, porque la decisión de comer sano no es tan complicada y costosa como usted se imagina. De la mano del Dr. Jaramillo —médico funcional, experto en metabolismo, nutrición y bioquímica—, podrá entender cómo balancear su dieta, leer etiquetas para elegir mejor sus alimentos, ayunar sin temores, desinflamar su cuerpo; ejercitarse, recuperarse, ganar masa muscular y más años de vida; hacer un mercado que no lo deje en la quiebra y que realmente nutra a su familia, y ver que cocinar sano y rico es posible.

Encontrará la respuesta a muchas de las preguntas que se ha hecho:

¿Cómo *COMO* bien? ¿Qué *COMO*? ¿Cuánto *COMO*? ¿Cuándo *COMO*? ¿Cuándo no *COMO*? ¿Para qué *COMO*?

Este es un libro para todas las personas que quieran aprender a comer bien, porque comer por comer, solo para llenar el estómago, es el peor daño que le puede hacer a su salud. Cada bocado de comida que lleva a su boca será una información valiosa o peligrosa para su organismo. Por eso debería convertirse en un experto de su propia nutrición y así aprender a elegir bien, a conciencia y evitando todo aquello que pueda enfermarlo.

Dr. Carlos Jaramillo

El **Dr. Carlos Jaramillo** es médico de la Universidad de La Sabana y del Instituto de Medicina Funcional (IFM) en Estados Unidos. Tiene especialidades en Antiedad (A4M) y Fisiología y Bioquímica Clínica (Universidad de Harvard). Inició su camino en la nutrición de la mano de Stanley Dudrick, quien fuera su maestro en el programa de Nutrición Clínica e Hiperalimentación en la Universidad de Yale.

Es fundador del Instituto de Medicina Funcional en el territorio hispano y tiene práctica clínica en Bogotá, Colombia. Trabaja como docente y asesor en investigación y desarrollo para empresas multinacionales de alimentos. Es *speaker*, autor, *instagramer* de medio tiempo, cocinero aficionado, esposo y padre orgulloso. Su pasión es encontrar la cura de raíz de las enfermedades crónicas y su misión, “educar con ciencia” al mayor número de personas posible.