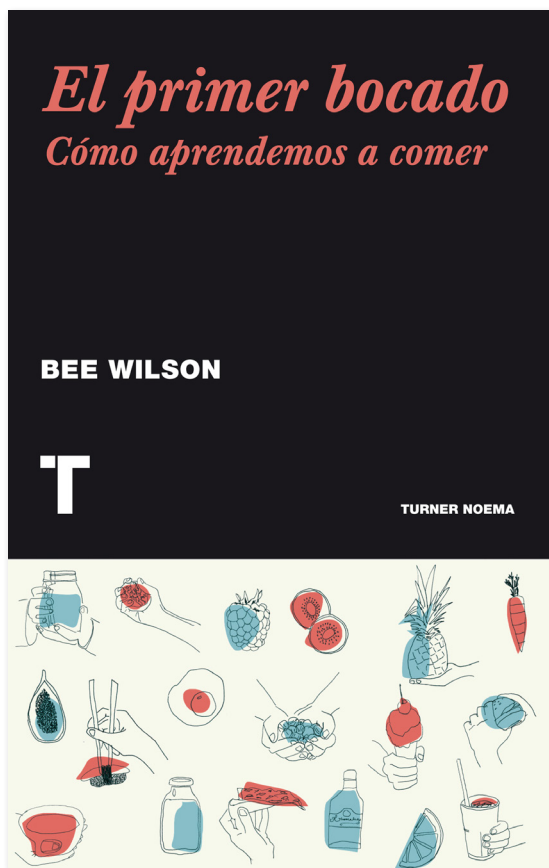


El primer bocado

Cómo aprendemos a comer

Bee Wilson



· Todos nacemos sabiendo comer, pero aprender a elegir qué comemos nos cuesta un poco más.

· Nuestra relación con la comida se forja bocado a bocado, desde el primero. ¿Por qué tenemos gustos tan diferentes? ¿Por qué nos sentimos incapaces de cambiar de hábitos? ¿Hay esperanza de cambiar después de la infancia?

· Bee Wilson analiza paso a paso las etapas en la creación de hábitos alimenticios (buenos y malos), desde el vientre materno hasta la adolescencia, como experta y desde su propia experiencia.

· Leer este libro es una experiencia liberadora que reconcilia al niño goloso interior con el adulto responsable que somos.

“Si hubiera justicia en el mundo, este libro estaría el primero en la lista de libros de dietas superventas”.

—DAISY GOODWIN, ‘THE SUNDAY TIMES’

“Un festín de libro [...] centrarse en cómo aprendemos a comer en lugar de en qué comemos [...] para mejorar nuestra relación con la comida!”.

—‘FINANCIAL TIMES’

Autora

Bee Wilson

Traductor

Guillem Usandizaga

Páginas

386

Formato

14 x 22 cm

Encuadernación

Rústica con solapas

ISBN

978-84-16354-11-5

PVP

24 €

Categoría

Nutrición

Bee Wilson (Oxford, 1974) es historiadora y escritora gastronómica. Estudió Historia de las Ideas en Cambridge. Fue crítica gastronómica de la revista *New Statesman* durante cinco años y desde 2003 escribe semanalmente la columna *The Kitchen Thinker* para el *Sunday Telegraph*, por la que ha ganado el título de escritora gastronómica del año en tres ocasiones. Es autora de diversos libros sobre gastronomía e historia de la alimentación, entre ellos *La importancia del tenedor*, publicado en esta misma colección en 2013.