

## Cómo comemos

### Claves para una alimentación equilibrada y sostenible

Bee Wilson



#### ¿Por qué es tan difícil comer bien si nunca habíamos tenido tantas opciones?

Unos hacen frente al exceso de oferta restringiendo sus dietas (*gluten-free*, veganismo, vegetarianismo, paleo...), otros caen en la moda de consumir compulsivamente determinados “súper alimentos”. Nuestra dieta puede reflejar lo mejor de nuestra época y al mismo tiempo lo peor.

Recoge de investigaciones e informes rigurosos lo que toda persona debería saber para elegir la mejor alimentación.

Un manifiesto a favor del placer de comer de manera saludable ¡y también deliciosa!

**“Una lectura clara y vigorosa. Conecta el cambio climático, la decreciente biodiversidad y el aumento global de la industria agroalimentaria con nuestra nutrición, nuestros hábitos y el cambio en nuestra dieta” – *Financial Times***

Bee Wilson

Conocida historiadora, crítica gastronómica y articulista que se ha especializado en la comida y en todo lo que la rodea. Ha escrito para medios como *The Guardian*, *The Sunday Times* y *The New Yorker*. Su libro *El primer bocado* (Turner, 2016) ganó una mención especial en los André Simon Book Awards de 2015.



ALIMENTACIÓN, SALUD, SOCIEDAD  
Traducción de Julio Fajardo Herrero  
424 pp. | Rústica con solapas | 14 x 22 cm  
978-84-17866-56-3 | 24,90 €

#### TÍTULOS RELACIONADOS

**El primer bocado** Bee Wilson  
**La importancia del tenedor** Bee Wilson  
**Causas naturales** Barbara Ehrenreich  
**Rituales cotidianos** Mason Currey



Distribución  
Sara Rodríguez  
srodriguez@turnerlibros.com

Prensa  
Lola Martín  
lmartin@turnerlibros.com

www.turnerlibros.com