

Ferran Adrià
Valentín Fuster
Josep Corbella



El manual para
disfrutar de
una vida sana

Planeta



Foundation
for Science, Health
and Education

La cocina de la salud

Valentín Fuster, Alícia y elBullitaller, Josep Corbella Domènech

Cómo tener una alimentación sana y disfrutar comiendo.

La cocina de la salud presenta, de la mano del mejor cocinero del mundo y del cardiólogo de mayor reconocimiento internacional, todas las claves, ideas, consejos y sugerencias para una alimentación saludable a través de una profunda reflexión sobre la relación que tenemos con la comida.

El libro muestra en sus distintos capítulos un recorrido a lo largo de un día en la vida de una familia corriente, y trata en apartados sucesivos cómo deberían ser el desayuno, la compra, la conservación de los alimentos, la cocción, la comida, etc. En él se explica cómo diferentes personas de una misma familia tienen necesidades dietéticas diferentes, y que una dieta saludable no tiene por qué estar reñida con el disfrute de los alimentos.

La conclusión final es que no hay alimentos malos, sino que la variedad y la moderación es el secreto.

Fecha de publicación:

01/12/2010

Sello Editorial:

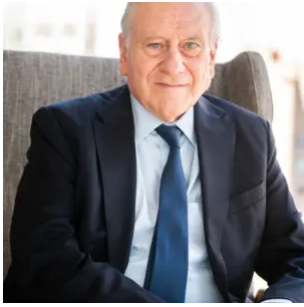
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Valentín Fuster

Director General del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinai de Nueva York y del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) en España.

Licenciado y Doctorado en Medicina y Cirugía por la Facultad de Barcelona, el Dr. Fuster ha desempeñado importantes puestos entre los que se encuentran el de Presidente de la Asociación Americana del Corazón y el de Presidente de la Federación Mundial del Corazón. Actualmente es Miembro del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencia Americana (Presidente del Comité para la Prevención de la Epidemia Global de Enfermedad Cardiovascular). Su trabajo se centra en la investigación traslacional puntera encaminada a comprender, prevenir y tratar la enfermedad cardiovascular a nivel mundial. Entre los reconocimientos a su labor cabe destacar que el Dr. Fuster ha sido nombrado Doctor Honoris Causa de veintiséis universidades y también ha sido nombrado Editor Jefe de la prestigiosa revista *Nature Reviews Cardiology*. El Dr. Fuster es el único cardiólogo que ha recibido los máximos galardones de investigación de las cuatro principales organizaciones internacionales de Cardiología: la Asociación Americana del Corazón, el Colegio Americano de Cardiología, la Sociedad Europea de Cardiología y la Sociedad Interamericana de Cardiología. Sus investigaciones sobre el origen del infarto de miocardio le valieron en 1996 el Premio Príncipe de Asturias de Investigación.

La misión del Dr. Fuster es integrar la investigación con la promoción de la salud a través de la educación de la población. Para ello ha asumido la presidencia de la nueva Fundación Internacional denominada Science, Health and Education (SHE).

Alícia y elBullitaller



Josep Corbella Domènech

Josep Corbella (Barcelona, 1966), periodista especializado en información científica, ha trabajado en el *Diari de Barcelona* y desde 1990 en *La Vanguardia*, desde donde ha seguido los descubrimientos más recientes sobre el origen del hombre. Es coautor de *La cocina de la salud*, junto con Ferran Adrià y Valentí Fuster, y de *La ciencia de la larga vida*, también con Valentí Fuster. Su último libro es *La maravillosa historia de tu cuerpo*.