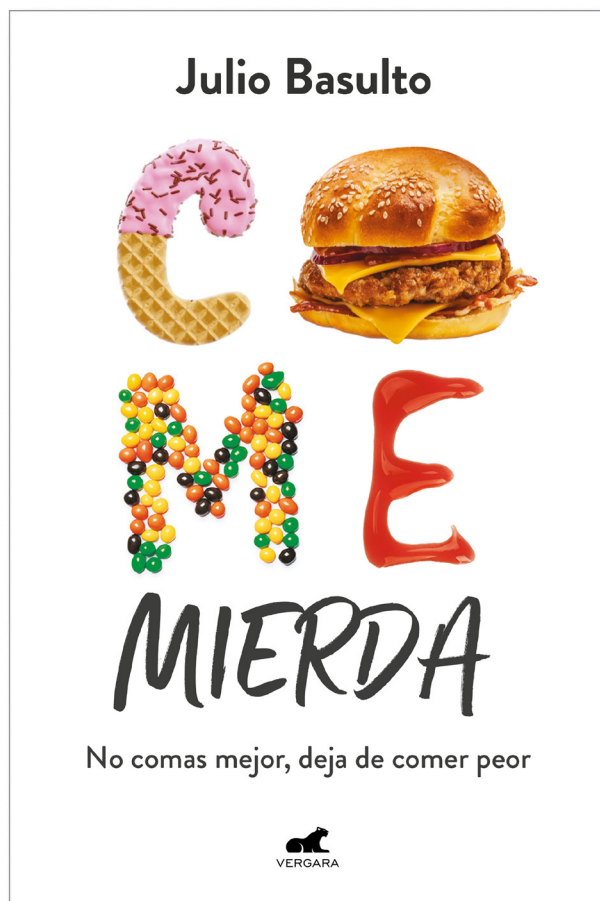



DOSIER DE PRENSA



Título: Come mierda
Autor: Julio Basulto
Precio: 18,90€
Fecha publicación: 3 de marzo de 2022



Síguenos en:
www.penguinlibros.com
 @penguinlibros

El libro más descarnado de Julio Basulto: una denuncia de las arrolladoras consecuencias de los comestibles malsanos en nuestra salud.

No comas mejor, deja de comer peor.

LA OBRA

Los ambientes alimentarios son un factor determinante de las dietas insaludables, de la obesidad y de muchas enfermedades. Sin embargo, los problemas nutricionales en el mundo no se limitan a los excesos. O, por lo menos, no al exceso de comida, sino al exceso de alimentos superfluos.



VERGARA

Mientras que la comida contaminada mata en toda Europa a unas cinco mil personas al año, la chatarra comestible provoca anualmente, solo por enfermedades cardiovasculares, 2,1 millones de fallecimientos. ¿Te imaginas cuántos kilos de ultraprocesados consumimos al año? En nuestro entorno, cada persona ingiere entre 80 y 90 kilos anuales de preparaciones industriales comestibles sin valor nutricional y con componentes altamente perniciosos para nuestra salud. Ante una tragedia de tal magnitud, Julio Basulto justifica que, si la palabra «mierda» se define como «cosa mal hecha o de

mala calidad» (según la Real Academia Española de la Lengua), también debemos aplicar el término a los comestibles de mala calidad nutricional.

Come mierda aborda, por tanto, el gran tema alimentario de nuestros días. Explica la diferencia entre alimentos seguros e inocuos, nos empodera, desarma los tentáculos con que la *big food* promueve ambientes alimentarios que generan obesidad y enfermedades crónicas y demuestra que cuidarnos no significa solo comer mejor, sino, sobre todo, dejar de comer peor.

«*Come mierda* es como una brújula para evitar el mareo en este mar confuso de oferta despiadada de malos alimentos, de falsas creencias y mucho aficionado. Este es un libro para que la población deje de comer lo que, según nos muestra Julio, come en demasiadas ocasiones».

Dra. María Neira, directora del Departamento de Salud Pública de la Organización Mundial de la Salud (@DrMariaNeira)

«Comemos mierda, sí, y lo sabemos, pero Julio Basulto nos ofrece todos los datos y estudios científicos necesarios para que sepamos de forma fehaciente el por qué. Julio nos explica cómo, bajo una falsa sensación de seguridad, las multinacionales llevan años vendiendo productos malsanos, con la connivencia de las autoridades y nuestro desconocimiento. Habrá un antes y un después en tu forma de alimentarte cuando leas este libro».

Patricia Fernández de Lis, redactora jefa de Ciencia en *El País* (@pflis)

«Pasión. Pasión es lo que hay en cada página de este libro. Pasión serena de un nutricionista no solo por la alimentación saludable o por la responsabilidad social. También pasión por la información contrastada y por los datos basados en la evidencia científica. Una pasión que, por aplastante, a veces resulta incómoda, pero que es necesaria para avanzar hacia una sociedad más sana, crítica y sostenible».

Carles Mesa, director del programa *No es un día cualquiera* en Radio Nacional de España (@CarlesMesa)

«Todo lo que ha escrito Julio Basulto es de una calidad y utilidad enormes, que se sustenta en su impecable documentación científica, en su independencia, en su honestidad... y en una narración magnífica. Pero créanme, este libro es de imprescindible lectura en el momento actual del planeta y la sociedad. Con el mismo rigor de sus obras anteriores, nos muestra la magnitud de la “intoxicación” alimentaria, cómo identificarla y cómo combatirla. Leerlo, informarse bien y actuar es absolutamente urgente. Gracias Julio, por dar este importante paso a favor de la salud».

Dra. Clotilde Vázquez, jefa del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz (@VazquezDoctora)

«Basulto desgrana en cada página los estudios que prueban que el consumo de ultraprocesados está generando una sociedad con mayor obesidad, menor esperanza de vida y más probabilidades de desarrollar enfermedades como el cáncer o la diabetes. Comemos mierda, pero creemos que “la vida es un suspiro” que lo merece: después de leer este libro te replantearás lo que te llevas a la boca con esa excusa y, más aún, aquello con lo que alimentamos a la infancia».

Clara Jiménez Cruz cofundadora y CEO de Maldita.es (@cjimenezcruz)

EL AUTOR



Julio Basulto Marset es dietista-nutricionista y trabaja como profesor asociado en el Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Bienestar de la Universidad de Vic. Es colaborador habitual en Radio Nacional de España y *El País*. Es autor de los libros *Mamá come sano*, *Se me hace bola* y *Come mierda*, y coautor de *No más dieta*, *Secretos de la gente sana*, *Comer y correr*, *Más vegetales, menos animales*, *Dieta y cáncer*, *Beber sin sed* y *Alimentación vegetariana en la infancia*. Además, imparte cursos dirigidos a la población general y es autor o coautor de diversas publicaciones científicas. Es, también, un activo divulgador tanto en su web/blog (www.juliobasulto.com) como en sus cuentas en Instagram (@juliobasulto.com), Facebook (facebook.com/julio.basultomarset), Twitter (@juliobasulto.com) o YouTube (youtube.com/c/julio-basulto_DN). Este es su libro más revelador hasta la fecha.

Marta Bueno
Comunicación Vergara
Penguin Random House Grupo Editorial

Travessera de Gràcia, 47-49, Barcelona 08021
(+34) 93 366 03 00 Ext. 34414
Marta.Bueno@penguinrandomhouse.com
www.penguinlibros.com

Vergara es un sello de



Penguin
Random House
Grupo Editorial