

COME MIERDA



Julio Basulto

SINOPSIS

El libro más descarnado de Julio Basulto. «Una brújula para evitar el mareo en este mar confuso de oferta despiadada de malos alimentos, de falsas creencias y mucho aficionado.»

Dra. María Neira, directora de Salud Pública de la OMS Mientras que la comida contaminada mata en toda la región europea a unas 5.000 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? 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), los comestibles de mala calidad nutricional debemos incluirlos también en dicho concepto. 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. La crítica ha dicho:

«Come mierda 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 OMS (@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....»



Editorial	DEBOLSILLO
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788466370523
Status	Disponible
Páginas	328
Tamaño	125x190x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/01/2026