

ALTO EN PROTEÍNA

GALANCHO, ISMAEL

SINOPSIS

En la era del «alto en proteína», aprender a distinguir ciencia de marketing puede cambiar la forma en la que cuidas tu salud. Vivimos rodeados de envases que gritan «alto en proteína» como si acabaran de descubrir el secreto de la vida. Productos de toda la vida aparecen ahora con un sello nuevo y unos gramos extra que se pagan a precio de entrenamiento personal. Este libro parte de un lugar poco rentable para el marketing: el contexto. Hay momentos en los que subir el consumo de proteína ayuda; hay otros en los que sobra entusiasmo. Y también hay productos que solo han añadido una palabra grande al envase. En Alto en proteína, Ismael Galancho desmonta la fiebre proteica con rigor y con el humor seco de quien ha visto demasiado. Explica cuánta proteína necesitas según tu situación y aclara por qué algunas personas se quedan cortas mientras otras incluso se pasan. Pero, sobre todo, enseña a leer un producto sin dejarse hipnotizar por una palabra en mayúsculas y a detectar cuándo te están vendiendo un avance nutricional... con dos gramos extra. Aquí identificarás la proteína como lo que es: una herramienta útil dentro de una dieta coherente. Lo bastante importante para entenderla bien, pero también lo bastante manoseada por el marketing como para mirarla con lupa. Después de leerlo, el supermercado seguirá intentando venderte el secreto de la vida en un vasito proteico. La diferencia es que tú ya sabrás hacer las cuentas....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788425374135
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	272
Tamaño	64x230x0 mm.
Peso	40
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/09/2026