

Almudena Villegas Becerril

# La AMENAZA de la ALIMENTACIÓN

Cuando comer  
se convirtió en un problema



De la autora  
Premio Nacional  
de Investigación  
en Gastronomía

¿Listo para desafiar las normas alimentarias modernas?  
Una mirada crítica hacia nuestra relación con la comida y el bienestar

ALMUZARA

# La amenaza de la alimentación

## Cuando comer se convirtió en un problema

En un mundo donde el acto aparentemente simple de comer se ha vuelto un laberinto de decisiones y elecciones complejas, ¿cómo podemos recuperar el placer y la salud en nuestra alimentación diaria? La autora nos guía a través de un análisis profundo de cómo hemos llegado a este punto crucial en nuestra relación con la comida.

Desde tiempos inmemoriales, el ser humano ha sabido encontrar en la naturaleza los alimentos necesarios para mantenerse vivo y saludable. Sin embargo, en la actualidad nos enfrentamos a una realidad donde la comida procesada y los productos industriales han distorsionado este equilibrio ancestral. ¿Cómo podemos discernir entre lo que es verdaderamente nutritivo y lo que es solo una ilusión de salud?

Con una mirada crítica y reflexiva, Almudena Villegas nos invita a cuestionar las prácticas alimenticias modernas y a reconectar con la sabiduría de nuestras raíces culinarias. Nos recuerda la importancia del convivium, ese momento compartido alrededor de la mesa donde se comparten no solo alimentos, sino también conversaciones, risas y afectos.

"La amenaza de la alimentación" es más que un libro, es una invitación a la reflexión y a la acción. Es una guía para encontrar el camino de regreso a una alimentación consciente, saludable y feliz. ¿Estás listo para embarcarte en este viaje hacia una vida más plena y satisfactoria?

» Almudena Villegas Becerril

ALIMENTACIÓN • Ensayo • Editorial Almuzara

ALMUDENA VILLEGAS BECERRIL es escritora e historiadora. Nacida en Córdoba y miembro de número de la Real Academia de Gastronomía, de la Academia andaluza de Gastronomía y de la Red de Excelencia de Investigadores del Instituto Europeo de Historia de la Alimentación (Tours). Es una de las profesionales más reconocidas dentro del panorama gastronómico internacional. Su larga trayectoria profesional y experiencia en el ámbito de la gastronomía le han reportado numerosos premios nacionales e internacionales entre los cuales destacan el Premio Nacional de Investigación en Gastronomía, concedido por la Real Academia de Gastronomía en 2002; Premio Nacional de Gastronomía a la mejor publicación (Saber del sabor. Manual de cultura gastronómica, Editorial Almuzara, 2008); Premio de la Academia Internacional de Gastronomía en 2008; y Gourmand World Cookbook 2008, en la categoría de mejor libro de historia de la gastronomía en España, y un segundo Gourmand World Cookbook en el año 2015 a la mejor colección de libros de cocina (12 vols.). Ha publicado: Saber del Sabor en 2008, El libro del Salmorejo (Almuzara 2010), Córdoba Gastronómica (Almuzara 2012), Grandes maestros de la Historia de la Gastronomía (Almuzara 2015), Smartfood. La revolución de la nueva pirámide alimenticia (Arcopress 2015), Triclinium (Almuzara 2016) y Ciencias de la Gastronomía (Almuzara 2019).



9788410521803

Thema: WBN  
978-84-10521-80-3  
240 páginas  
Rústica con solapas  
14.5 x 22 x 1.6 cm · 301 g  
PVP: 19.95 €