

# MANUAL PARA LA COMPRA INTELIGENTE

## Trucos fáciles para comer bien sin gastar de más

Es domingo por la tarde. Los únicos pobladores de tu nevera son un limón reseco y un brik de leche que no te atreves a abrir por miedo a contaminar la cocina. Todos los supermercados están cerrados y tienes por delante una larga semana laboral. Todavía no sabes qué día vas a ir a la compra, qué menú vas a comer esta semana o si el pollo que metiste al fondo del congelador hace cuatro meses sigue ahí. Al final sacas el móvil del bolsillo y, media hora más tarde, un mensajero te trae una pizza tamaño familiar y un refresco de dos litros.

**Pablo Ojeda y Salomé García**, dos expertos en nutrición y salud, te ofrecen en *El manual de la compra inteligente* pautas para comprar con cabeza o para diferenciar entre un producto sano y uno light; trucos para descubrir las pequeñas trampas que esconden las etiquetas de los diferentes tipos de alimentos o desenmascarar las estrategias de los supermercados. También podrás encontrar pequeños consejos para comer sano, para la planificación de las compras o para poner en marcha una enérgica reorganización de nuestra despensa y de la nevera.

Una **guía completa y actualizada** que te enseñará también a gestionar tu menú diario y a elaborar una nutritiva lista de la compra. Todo contado con un estilo ágil y sencillo, lleno de anécdotas y ejemplos que te ayudarán a tomar las decisiones adecuadas para llenar tu nevera de manera inteligente e incorporar una alimentación equilibrada y armónica a tu día a día.

### **Autores:**

#### **Pablo Ojeda:**

Dietista y master en Coaching nutricional. Es miembro del grupo de psicoobesidad de la Sociedad Española de Estudio de la Obesidad (SEDDO) y gerente de Vitamind, psicología y nutrición. Además, Pablo Ojeda es colaborador habitual en diversos medios de comunicación generalistas como TVE1, Canal Sur, Tele Madrid, Cuatro o La Sexta.

#### **Salomé García:**

Periodista, especializada en salud y bienestar. Escribe para *El País*, *Glamour* y otras revistas de su sector.

Editorial: Pinolia

Páginas: 192

B/N

Tamaño: 15 x 23 cm

Encuadernación: Rústica con solapas

ISBN: 978-84-18965-19-7

IBIC: VFMD  
THEMA: VFMD

Colección: Siglo XXI

PVP: 19,95 €



Pinolia

