



THE OLIVE OIL DIET  
NUTRITIONAL SECRETS OF THE ORIGINAL SUPERFOOD

# LA DIETA DEL ACEITE DE OLIVA

DR SIMON POOLE  
& JUDY RIDGWAY



## LOS SECRETOS NUTRICIONALES DEL MEJOR SUPERALIMENTO NATURAL

Una mirada fresca y enriquecedora a la dieta mediterránea. Un viaje gastronómico que revela la historia secreta de numerosos ingredientes alimenticios, con el aceite de oliva como mágico nexo.

  
ALMUZARA



¿Es cierto que dos cucharadas de aceite de oliva al día pueden reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y ayudar a mantener la pérdida de peso? ¿Puede el aceite de oliva matar las células cancerosas, combatir la enfermedad de Alzheimer, reavivar un corazón defectuoso e incluso desactivar los genes dañinos?

Este libro recoge con detalle los resultados de la investigación mundial que ha constatado los asombrosos beneficios para la salud que alberga el aceite de oliva, y describe cómo nos protege contra las enfermedades crónicas. Sin embargo, no todos los aceites de oliva son iguales, por lo que el doctor Simon Poole y Judy Ridgway exploran los efectos de diversas variedades, técnicas de cultivo y métodos de producción. A través de más de un centenar de recetas deliciosas, brindan al lector combinaciones alimenticias óptimas. Este fascinante viaje al corazón del Mediterráneo revela los extraordinarios secretos que para la salud encierra uno de los superalimentos más antiguos conocidos por el hombre.

«El más completo libro científico sobre una de las mejores medicinas naturales».  
Dr. Aseem Malhotra, cardiólogo

«Una refrescante llamada a vivir como solíamos hacerlo. Un equilibrio perfecto entre la ciencia y la fácil lectura».  
Joe Hurd, chef y presentador de la BBC

► Dr. Simon Poole & Judy Ridgway

El Dr. Simon Poole es un afamado médico y escritor. Aclamado conferenciante en organismos internacionales sobre la dieta y el estilo de vida mediterráneos, es miembro del Comité de Medicina de Salud Pública y del Comité de Médicos Generales de la Asociación Médica Británica, es además profesor en la Universidad de Cambridge. Ha publicado en revistas como *Nutrition and Food Science* y *International Journal of Clinical Practice*, además de artículos habituales en *The Guardian*. Judy Ridgway es una de las mayores expertas independientes en aceite de oliva. Ha trabajado y viajado más de veinticinco años, testando y saboreando aceites de todo el Mediterráneo y América. Ha publicado cinco libros específicos sobre el tema y más de sesenta relacionados con la comida y el vino, como *Food for Sport and Fitness* y *The Wine Tasting Class*. Hoy su trabajo incluye la evaluación de productos, clases de apreciación del aceite de oliva, así como cursos de capacitación de personal y catas.

Gastronomía • Editorial Almuzara

ISBN: 978-84-17418-19-9  
Rústica • 15 x 24 cm  
288 págs. Lomo: 18 mm  
IBIC: WB PVP: 19 €

 Editorial Almuzara • [www.editorialalmuzara.com](http://www.editorialalmuzara.com) • Prensa y comunicación: José María Arévalo 639 14 98 86 • 957 46 70 81 • [prensa@editorialalmuzara.com](mailto:prensa@editorialalmuzara.com)