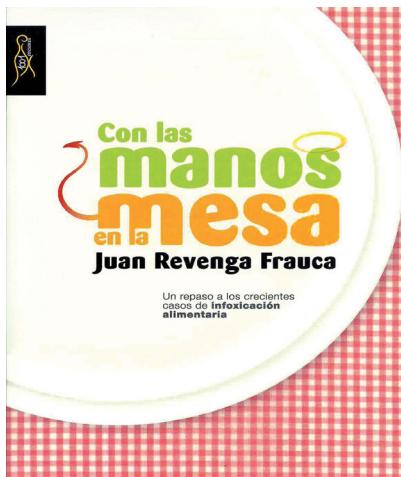


# Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

[www.elsevier.es/dietetica](http://www.elsevier.es/dietetica)



## CRÍTICA DE LIBROS



### Con las manos en la mesa. Un repaso a los crecientes casos de “infoxicación” alimentaria

### Hands in the cookie jar: A review of the increasing number of food “infoxication”

**Autor:** Juan Revenga Fruaca (dietista-nutricionista)

**Prólogo:** José Luis Solanilla (crítico gastronómico)

**Ilustraciones:** Enrique Mendoza

**Editorial:** 1001 Ediciones. Zaragoza. 2010

**ISBN:** 978-84-937952-2-1

**Idioma:** castellano

**N.º de páginas:** 192

**Precio de venta público:** 14,95 euros

**Puntos de venta:** Corte Inglés, Casa del libro, Elkar, etc.

**Pedidos a la editorial:** [info@1001ediciones.com](mailto:info@1001ediciones.com)

#### Índice de temas o capítulos:

1. Los alimentos no engordan.
2. El pan nuestro de cada día.
3. La fruta de la discordia.
4. El resbaladizo mundo de las grasas.
5. El colesterol: el malo malísimo de la peli...o no.
6. La dieta mediterránea o “dieta nostra”.
7. El vino (y se fue).
8. Los caballeros las prefieren rubias...y frías: la cerveza.
9. Agua que no has de beber déjala comer.

10. Las *milk* y una leches.
11. El glamour del *yogour*.
12. Dietas adelgazantes.
13. Miscelánea.
14. Consejos vendo...y para mí también tengo.
15. Larga vida a la eutrapelia.

#### Síntesis

Perfecto manual que pone un punto crítico sobre muchos de los múltiples y variados engaños presentes en el mundo de la nutrición y la alimentación, fruto de la desinformación y de intereses creados. Especialmente interesante tanto para la población general como para los profesionales y estudiantes de esta área de conocimiento que quieran obtener una respuesta clara, sencilla y veraz de muchos de los mitos y leyendas populares que inundan el universo alimentario. A pesar de que para un profesional sea relativamente sencillo desterrar falsos bulos y prácticas populares infundadas, conviene también echar un ojo a los orígenes de tales mitos para conocer la esencia que los ha propiciado. Además, este libro puede convertirse para los profesionales de la nutrición en una herramienta para educar a sus pacientes. Rigor científico y humor se dan la mano para hacer una lectura amena y desenfadada.

#### Comentarios del experto

“Evidencia científica y gastronomía se dan la mano con humor para desenmascarar los más frecuentes mitos y leyendas que con inagotable frecuencia acogen a la población general y también a algunos profesionales. *Con las manos en la mesa*, escrito por un profesional comprometido con su tiempo, con un tono divulgativo no carente de buen humor y construido con gran rigor científico, confirma sin duda aquella aseveración de que la dietética no está reñida con la gastronomía” (Pilar Cervera).

“*Con las manos en la mesa* constituye una apasionante obra de divulgación científica sobre nutrición y dietética que ofrece respuestas claras a todas las preguntas y mitos que giran en torno a la alimentación. La valentía de su autor pone de manifiesto las mentiras y engaños de las que son víctima los ciudadanos cada vez más preocupados por su forma de comer. *Con las manos en la mesa* es, sin lugar a duda, una lectura obligada para quienes desean, con su alimentación, contribuir a su salud” (Giuseppe Russolillo).

“Juan Revenga nos propone un ensayo de fácil digestión, para descubrir el placer por la comida y sobre la nutrición. El autor rompe falsos mitos y con su prosa irónica nos introduce en un mundo de hábitos, costumbres y *gourmets*” (José Vicente Pinar, editor).

Juan Revenga

*Universidad San Jorge, Facultad de Ciencias de la Salud,  
Campus Universitario de Villanueva de Gállego, Huesca,  
España*

*Correo electrónico:* [conlasmanosenlamesa@gmail.com](mailto:conlasmanosenlamesa@gmail.com)