

# TRAMPA DE COMER BIEN. LO QUE HAY DETRÁS DE NUESTRAS DECISIONES ALIMENTARIAS



**CARRILLO ÁLVAREZ, ELENA**

## SINOPSIS

Si comer bien fuera solo fuerza de voluntad, ya lo estaríamos haciendo.

Creemos que elegimos libremente lo que comemos. Que todo depende de la información que tenemos, de nuestra fuerza de voluntad o de nuestras ganas de “hacerlo bien”. Pero ¿y si no fuera tan simple? Este libro explora por qué comemos como comemos y hasta qué punto nuestras decisiones alimentarias están condicionadas por el entorno: el sistema alimentario, el trabajo, el tiempo, la cultura, la publicidad y las desigualdades sociales.

A partir de la ciencia del comportamiento, la salud pública y la experiencia cotidiana, la autora desmonta la idea de que comer bien es solo una cuestión individual. Sin recetas ni dietas milagro, este libro ofrece algo más valioso: contexto, comprensión y herramientas para pensar mejor la alimentación, rebajar la culpa y recuperar un margen real de decisión. Porque entender cómo funciona el sistema es el primer paso para comer mejor... y para exigir entornos que lo hagan posible....



<b>Editorial</b>	PLATAFORMA
<b>Materia</b>	DIETETICA Y NUTRICION
<b>Colección</b>	PLATAFORMA
<b>EAN</b>	9791388080425
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	168
<b>Tamaño</b>	220x140x11 mm.
<b>Peso</b>	233
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	16,90€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	25/06/2026

## Títulos relacionados



**VIDA SECRETA DE LOS INSECTOS, LA**  
OTERO, JOSE CARLOS



**VIDA SECRETA DE LAS ARÁÑAS, LA**  
OTERO, JOSE CARLOS



**EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA. AMOR, LIMITES Y RESILIENCIA**  
CASTAÑO, FRANCISCO



**REPROGRAMANDOTE. CAMBIA EL CHIP PARA SER QUIEN REALMENTE ER**  
ALDANA, ANITA