El enigma de comer sabiendo

Actualidad Empresarial | 29/06/2025 | 00:00

CÍRCULO ROJO.- En un mundo saturado de dietas milagro, gurús de la salud en redes sociales y pseudociencia vestida de bata blanca, una voz rigurosa y serena se alza para recordarnos que la nutrición, lejos de ser una moda, es un asunto cultural, histórico y profundamente humano. La doctora Sonia Ruiz irrumpe en el panorama editorial con Enigmas de la Nutrición. Tras la pista de curiosidades y secretos, una obra que, bajo una apariencia accesible y entretenida, esconde un desafío intelectual al lector contemporáneo: comprender qué comemos, por qué lo hacemos, y qué significa realmente nutrirse.

La autora no pretende sentar cátedra, pero sí pone el foco donde pocos lo hacen: en las conexiones olvidadas entre ciencia, historia y cultura alimentaria. En sus páginas no encontraremos consejos rápidos para perder peso, sino enigmas que nos obligan a pensar. ¿Por qué ciertos alimentos se consideran saludables hoy cuando fueron proscritos ayer? ¿Qué papel han jugado las emociones en nuestras decisiones alimentarias a lo largo del tiempo? ¿Cuánto de genética, cuánto de costumbre, cuánto de ignorancia?

Dra Ruiz no es ajena al bombardeo de información al que estamos sometidos. Y, precisamente por eso, se apoya en la evidencia para desenredar mitos y aportar claridad. Pero lo hace con estilo divulgativo, sin dogmatismo ni tecnicismos innecesarios, hablando al lector con cercanía, sin paternalismos. Una virtud poco común.

Desde Hipócrates hasta la epigenética, desde el aceite de oliva hasta los rituales chamánicos, Enigmas de la Nutrición es también un homenaje al conocimiento como acto de resistencia. Resistencia frente a la simplificación, frente a las modas sin sustancia, frente al olvido de las raíces. La alimentación, sugiere la autora, es un espejo de quiénes somos como sociedad, y no entenderla equivale a ignorar nuestra propia historia.

En tiempos en los que el término «saludable» ha perdido su significado original, fagocitado por la mercadotecnia, este libro invita a recuperar el pensamiento crítico. No para volver al pasado, sino para mirar el presente con otra luz. Porque, al fin y al cabo, comer también es un acto político, un gesto cultural y una oportunidad para el conocimiento.

SINOPSIS

Este libro ofrece una visión única y fascinante sobre el mundo de la nutrición, alejándose de los enfoques tradicionales y centrándose en las curiosidades más sorprendentes de esta disciplina. A lo largo de sus páginas, el lector descubrirá un recorrido por historias intrigantes, eventos históricos, tradiciones ancestrales y datos científicos que han moldeado nuestras creencias

alimentarias actuales. Desde los grandes avances nutricionales en la evolución humana hasta investigaciones que desmantelan mitos populares, esta obra invita a explorar lo desconocido y cuestionar lo establecido.

Con un enfoque entretenido y accesible, el libro combina relatos cautivadores con hallazgos científicos poco convencionales, proponiendo una reflexión profunda sobre cómo el conocimiento nutricional ha cambiado a lo largo del tiempo. Es una invitación a observar el entorno con una nueva perspectiva, desafiando la rutina y estimulando la curiosidad. Ideal para lectores interesados en explorar la ciencia de la nutrición desde un ángulo original y enriquecedor, este libro ofrece más que información: es un llamado a la aventura intelectual y al descubrimiento personal.

AUTORA

La Dra. Sonia Ruiz nació en Barcelona. Es doctora y dietista-nutricionista por la Universidad Ramón Llull, donde también culminó su doctorado en colaboración con la Universidad Estatal de Florida, situada en Estados Unidos. Ha enriquecido su formación con diversos títulos académicos adicionales, destacando su doble especialización y amplia experiencia en el tratamiento de patologías digestivas y en el abordaje de la obesidad.

Autora de los libros Tratado de Dietoterapia y El método de la Dra. Ruiz, su trabajo combina investigación, divulgación científica en medios de comunicación y consulta clínica. Actualmente, su consultorio se encuentra en el Centro Médico Teknon y en Paseo de Gracia, Barcelona. Su enfoque integral y personalizado la ha posicionado como referente en nutrición a nivel nacional e internacional.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/273087-el-enigma-de-comer-sabiendo.htm