

NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026



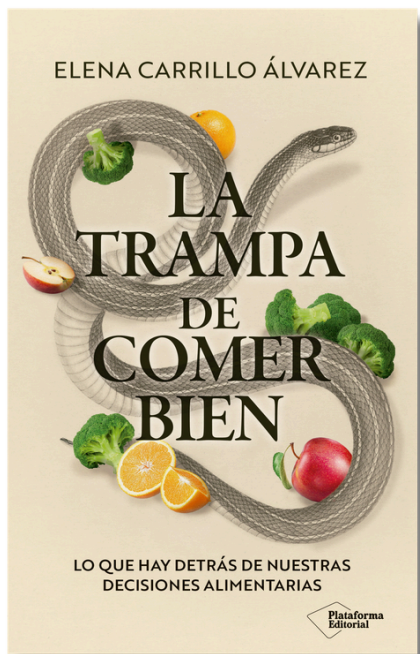
**Plataforma
Editorial**

Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

ELENA CARRILLO

LA TRAMPA DE COMER BIEN



**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.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Sociedad y cultura

Publicación: 17 de junio 2026

ISBN: 979-13-88080-42-5

Páginas: 168 | **Precio:** 16.90 €

Disponible en e-book.

Según la OMS, más del 60% de los adultos en Europa tiene sobrepeso u obesidad, a pesar de que el conocimiento sobre alimentación saludable nunca ha sido tan alto. La trampa de comer bien explica esta paradoja y muestra cómo el entorno, más que la falta de información, condiciona lo que comemos cada día.



**ELENA
CARRILLO**

SOBRE LA AUTORA

Elena Carrillo Álvarez es profesora titular de Salud Pública, dietista-nutricionista y psicóloga. Investiga las dificultades para comer bien en contextos de abundancia, con especial atención a las desigualdades alimentarias y sus determinantes sociales. Dirige el Grado en Nutrición Humana y Dietética en Blanquerna-Universitat Ramon Llull y coordina el grupo GRoW. Combina docencia e investigación con colaboración institucional para trasladar el conocimiento científico a la práctica. Ha participado en proyectos nacionales e internacionales y trabaja en estrategias frente a la inseguridad alimentaria.