



Quiroga, Borja; Cobo, Miguel

## Por mis riñones que hoy como diez veces bien

¿Quién te contó que beber dos litros de agua era bueno para tu riñón? ¿Sabes dónde se fabrica la famosa EPO que oxigena la sangre? ¡En el riñón! En los riñones está también la clave de la proteína 'klotho' o elixir de la eterna juventud.

De todo el cuerpo humano, el riñón es el órgano más complejo y más desconocido. Entendido clásicamente como una depuradora de desechos, hoy somos conscientes de que en la salud de nuestros riñones se encuentra la clave de una vida sana y duradera. Fuente de todas nuestras actividades fisiológicas, y por tanto de la propia vida del organismo, su estado determina nuestro bienestar.

La dieta juega un papel fundamental en el desarrollo de las enfermedades renales y, por tanto, en todas sus funciones. En esta obra, el chef con estrella Michelin Miguel Cobo y el nefrólogo Borja Quiroga realizan una sabia combinación entre medicina y gastronomía aplicada a los riñones. Todo ello condimentado con originales técnicas culinarias y los necesarios apuntes culturales sobre evolución humana que tanto han inspirado el proyecto culinario del cocinero afincado en Burgos.

El riñón regula el calcio para bien y para mal: desde las piedras hasta el hueso.

**Por mis riñones que hoy como diez veces bien**

DIEZ  
CHEFS MICELIN  
DIEZ  
RECETAS SALUDABLES  
DIEZ  
CONSEJOS ESENCIALES

10.<sup>a</sup>  
EDICIÓN CON  
BONUS EXTRA

**Borja Quiroga  
Miguel Cobo**



Argitaletxea	Rosamerón
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	290
Neurria	210x140x17 mm.
Pisua	397
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9791399075700
PVP	21,90 €
PVP,BEZik gabe	21,06 €



9791399075700