



REGRAS DA COMIDA: UM MANUAL DA SABEDORIA ALIMENTAR, Michael Pollan

Novo livro do autor de *Em defesa da comida* e *O dilema do onívoro* é lançado no Brasil

No livro anterior, *Em defesa da comida*, lançado pela Intrínseca em 2008, Michael Pollan sintetizava suas teses com um conselho: Coma comida. Não muita. Principalmente vegetais. Em *Regras da comida: Um manual da sabedoria alimentar* ele desdobra essas seis palavras em 64 regras fáceis de ser observadas no cotidiano. Escrito com a concisão e a clareza que se tornaram as marcas registradas de Pollan, *Regras da comida* sugere normas para quem quer se alimentar de forma saudável — uma por página, seguida de breve explicação quando necessário.

Em tempos de dietas cada vez mais elaboradas e recomendações nutricionais conflitantes, polêmicas e paradoxais, o jornalista Michael Pollan, colaborador do *The New York Times*, tornou-se um ativista da boa alimentação. O autor propõe o retorno à maneira tradicional, orgânica e saudável como nossos avós se alimentavam e a valorização do ato social e cultural de comer. Publicado em dezembro de 2009 nos Estados Unidos, esse livro é sucesso de crítica e mantém-se na lista de *best-sellers* do *The New York Times*.

Regras da comida traz uma simplicidade reconfortante às nossas decisões cotidianas sobre alimentação. Para os que se perguntam O que devo comer?, no supermercado, tanto quanto na feira, no restaurante a quilo ou na lanchonete, esse é o guia ideal.

Pollan elegeu os princípios básicos que devem nortear a dieta equilibrada e dividiu as regras da alimentação saudável em três categorias. A primeira, "O que devo comer? Coma comida de verdade", destina-se a distinguir a comida saudável das "substâncias comestíveis parecidas com comida", que adoecem e engordam. "Que tipo de comida devo comer? Principalmente vegetais" esclarece distinções entre os variados tipos de alimentos e questões como o consumo de carne — que não precisa ser banida da dieta. Na terceira parte, "Como devo comer? Pouco", são abordadas as estratégias para se chegar à maneira correta de se alimentar, com dicas que visam a evitar os excessos responsáveis pelo sobrepeso e suas consequências.

MICHAEL POLLAN publicou cinco livros, entre eles *Em Defesa da Comida*, que esteve em primeiro lugar na lista de *best-sellers* do *The New York Times*, e *O Dilema do Onívoro*, escolhido como um dos dez melhores livros do ano pelo *The New York Times* e pelo *The Washington Post*. As duas obras ganharam o prêmio James Beard. Pollan é professor titular de jornalismo da Universidade da Califórnia em Berkeley.

"Útil e divertido, poderá substituir com facilidade todos os livros de dieta de sua estante."
The New York Times

Algumas das 64 regras

Não coma nada que sua avó não reconhecesse como comida.

Evite alimentos que você vê anunciados na televisão.

Compre seus lanches na feira.

Não coma cereais matinais que mudam a cor do leite.

Coma os alimentos doces como você os encontra na natureza.

Evite produtos alimentícios que contenham mais de cinco ingredientes.

Coma todas as besteiras que quiser, desde que você mesmo as cozinhe.

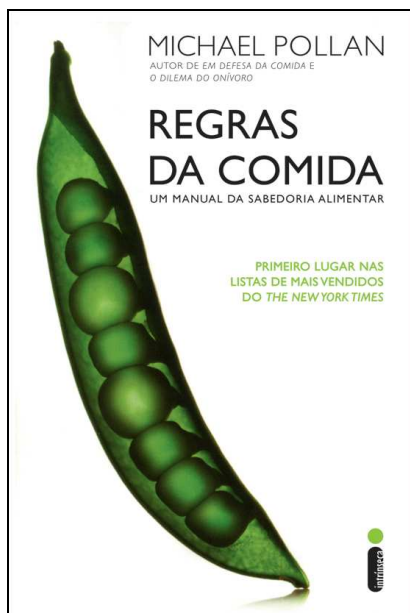
Só coma à mesa.

Coma principalmente vegetais. Sobretudo folhas.

Não é comida se chegou pela janela do seu carro.

Coma quando tem fome, não quando está entediado.

Regras da comida: Um manual da sabedoria alimentar, Michael Pollan



Tradução de Adalgisa Campos da Silva
160 páginas
R\$ 19,90

Outras informações:
Editora Intrínseca
Juliana Cirne – julianacirne@intrinseca.com.br
55 21 3206-7403