



Fecha de publicación:
24/03/2026

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango (Coordinadora de Prensa)

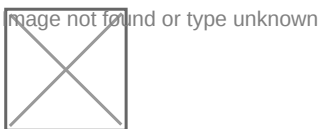
Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email:
susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



Tu amigo el colesterol

Dr. Carlos Jaramillo

¿Y si el colesterol no fuera el malo de esta historia?

¿Y si el colesterol no fuera el malo de esta historia?

Durante años nos dijeron que el colesterol era el enemigo. Que había que bajarlo, combatirlo, eliminarlo. Que era el culpable silencioso de los infartos, las arterias tapadas y la muerte prematura. Y mientras repetíamos ese discurso sin cuestionarlo, seguíamos enfermando.

En *Tu amigo el colesterol*, el doctor Carlos Jaramillo nos invita a revisar una de las creencias más arraigadas —y mal entendidas— de la medicina moderna. Con rigor científico y un lenguaje claro, explica qué es realmente el colesterol, por qué lo necesitamos para vivir y qué ocurre en nuestro cuerpo cuando sus niveles se alteran.

Este libro nos enseña a mirar más allá de los números, a entender el contexto metabólico, la inflamación, el estrés, la alimentación, el sueño y los hábitos que determinan la salud de nuestras arterias.

Acá se desmontan mitos, se aclaran confusiones y se ofrecen herramientas prácticas para recuperar el equilibrio, poder leer nuestros exámenes con criterio y tomar decisiones informadas junto a nuestro médico. Porque entender al colesterol es, en realidad, entendernos mejor.

"Cuando comencé a leer *Tu amigo el colesterol*, supe que estábamos ante un "golazo". La enfermedad más común de la humanidad, explicada de una forma que hasta mi tía Ana quedaría fascinada".

Esteban Larronde, médico cardiólogo

@esteban_larronde

Dr. Carlos Jaramillo

Es un médico cirujano con una profunda pasión por la salud y la ciencia, certificado en Medicina Funcional (IFMCP) en Estados Unidos y con estudios de posgrado en Fisiología y Bioquímica. Su enfoque en el bienestar y la nutrición comenzó en la Universidad de Yale, donde trabajó, hace 18 años, con su mentor e inspiración, el Dr. Stanley Dudrick, en el programa de cirugía.

Inspirado por la filosofía Shibumi, que valora la autoridad sin dominio, ha dedicado su vida y trabajo a simplificar la complejidad que rodea los conceptos y creencias sobre los estilos de vida saludable, desentrañando la verdad y brindando claridad en un mundo saturado de información y desinformación. Además de ser un padre enamorado de su familia, es un innovador y creador, que ha descifrado una fórmula única para fusionar la ciencia, la tecnología y la comunicación efectiva, con la que ha construido un ecosistema masivo de bienestar, con una comunidad digital de más de 11 millones de seguidores, así como una comunidad de lectores con sus *best sellers*, reconocidos mundialmente, *El milagro metabolico*, *El milagro antiestrés*, *COMO* y *Antiestrés*.

A través de los programas de formación para la comunidad médica y su modelo de atención en salud basado en los principios de la medicina funcional, se ha mantenido conectado con su práctica médica y ha impactado positivamente la vida de más de 7000 personas. Además, trasciende a muchas otras desde su rol de CSO en empresas multinacionales del sector alimentario y nutracéutico.