



Fecha de publicación:
27/07/2026

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)

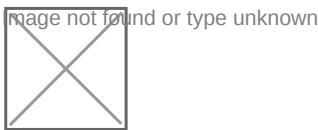
Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email:
susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



Cuando comer duele

Dra. Laura Villamil

El libro que te ayudará a entender lo que nadie ve detrás de un trastorno alimentario

El libro que te ayudará a entender lo que nadie ve detrás de un trastorno alimentario

¿Sientes culpa después de comer? ¿Piensas constantemente en tu cuerpo, en el peso, en lo que “deberías” o “no deberías” comer? ¿Te has prometido mil veces cambiar... y aun así vuelves al mismo lugar? ¿Tienes un hijo, una pareja o un ser querido cuya relación con la comida te preocupa?

Los trastornos de la conducta alimentaria no siempre se ven, pero se viven. En silencio. En pensamientos que no se detienen, en hábitos que se repiten, en una lucha constante entre el control y la culpa. No solo afectan a quien los padece, también impactan a quienes están cerca. Porque no se trata solo de la comida, aunque la comida sea el escenario.

En *Cuando comer duele*, la psiquiatra Laura Villamil abre una conversación urgente y necesaria sobre una de las problemáticas de salud mental más invisibilizadas de nuestro tiempo. A partir de su experiencia clínica —y de su propia historia—, este libro explica qué hay detrás de la anorexia, la bulimia, los atracones y otros trastornos, y cómo estos afectan el cuerpo y la mente, las relaciones y la vida cotidiana.

Con un enfoque claro, humano y basado en la evidencia, encontrarás herramientas para entender lo que estás viviendo, reconocer señales de alerta, acompañar a otros o iniciar un camino de recuperación. Porque comprender es el primer paso para sanar.

Dra. Laura Villamil

Es médica psiquiatra, psicofarmacóloga y especialista en Estimulación Magnética Transcraneal. Ha dedicado su carrera al tratamiento de trastornos mentales complejos y al acompañamiento de pacientes con trastornos de la conducta alimentaria, ansiedad y alteraciones de la autoestima. A través de su práctica clínica, su experiencia personal y su labor como divulgadora en salud mental, ha conectado con miles de personas desde un mensaje claro: sí es posible entender, tratar y sanar la relación con la comida desde la ciencia, la compasión y la verdad.