

SELECCIÓN BIBLIOGRÁFICA 2019
ADULTOS
MAYO

1 FILOSOFÍA. PSICOLOGÍA

MOLINA MERGALEJO, José. - ¡Gracias papá!. - Plus es más, 2019. - 100p. - ISBN 9788494940521. 12,95 €.

Querido papá: Porque te lo mereces, porque te quiero, porque quizás no me resulta tan fácil decírtelo... Por todo ello, te quiero regalar este libro. Son grandes historias de relaciones entre padres e hijos/as, muchos de ellos famosos. Pues bien, por muy famosos que sean, la mejor historia... ¡es la nuestra! ¡Gracias, papá!.

159.9-MOL-gra

Autoayuda

SCHENEIDER, Aurelia. - La carga mental de las mujeres... y de los hombres. - Larrousse, 2019. - 224 p. - ISBN 9788417720186. - 14,90 €.

El concepto de «carga mental» ha irrumpido entonces en nuestras vidas: organización de la vida doméstica, de la vida laboral, gestión de las comidas, de las compras, de las vacaciones, de las reuniones, de las agendas, aceleración y compresión del tiempo... Tanto las personas solteras como las que viven en pareja, las mujeres o los hombres que se dedican al hogar, los divorciados... todos pueden verse afectados en un momento dado de sus vidas por una sensación de sobrecarga, ciertamente mental, pero también fisiológica. ¿Cómo detectar e identificar la carga mental? ¿Qué medios se pueden poner en práctica para no acabar sobrepasados? ¿Cómo organizar la vida y la supervivencia de la pareja en caso de carga mental? Este libro pretende dar respuesta a estas y a otras muchas preguntas, al tiempo que ofrece un recorrido histórico, sociológico y terapéutico sobre el concepto de carga mental, tan inédito como original. El objetivo de La carga mental de las mujeres...y

la de los hombres consiste en poner a disposición de todo el mundo una serie de técnicas adaptadas para simplificar el día a día.

159.9-SCH-car Autoayuda

VIVAS, Esther. - Mamá desobediente : Una mirada feminista a la maternidad. - Capitán Swing, 2019. - 336 p. - ISBN 9788494966736. - 19 €. -

¿Qué implicaciones tiene ser madre, parir y dar de mamar? Las mujeres nos enfrentamos a una doble presión, ser mamás, como dicta el mantra patriarcal, y triunfar o sobrevivir como podamos en el mercado de trabajo: un ejercicio casi imposible de malabarismos cotidianos. A lo largo de la historia, la maternidad ha sido utilizada como instrumento de control y supeditación de las mujeres. Pero, una vez conquistado el derecho a no ser madres, tenemos pendiente reapropiarnos de la experiencia materna. Ya va siendo hora de que reivindicemos la maternidad como una tarea imprescindible y común, y rompamos el silencio acerca del embarazo, el parto, la pérdida gestacional, la lactancia y el cuidado. Al nuevo feminismo emergente le corresponde pensar otra maternidad.

141-VIV-mam

Maternidad

6 CIENCIAS APLICADAS. MEDICINA. TECNOLOGÍA

RÍOS, Carlos. - Come comida real (Movimiento Realfooding). - Paidós, 2019. - 320 p. - ISBN 9788449335617. - 17 €.

En la actualidad, la mayoría de la población vive engañada con respecto a su alimentación. Utilizando la metáfora de la película Matrix, vivimos en un mundo en el que no comemos comida real, sino productos que han puesto ante nuestros ojos. Un entorno perfectamente diseñado para el consumo de comestibles insanos: los ultraprocesados. Este entorno está controlado por el lado oscuro de la industria alimentaria, la cual mantiene a la población comprando sus productos en contra de su salud. En este libro, Carlos Ríos nos ofrece el conocimiento científico necesario para cuestionar, indagar y profundizar en nuestra alimentación y en todo lo que la rodea. Nos explica cuáles son las bases del Realfooding, un estilo de vida que persigue desterrar de nuestra dieta los productos ultraprocesados, y nos ofrece consejos prácticos, trucos y recetas para comer saludablemente de forma fácil, rápida y rica. Matrix no se puede enseñar, has de verla con tus propios ojos. ¿Te atreves a despertar?

613-RIO-com

Dietética

SAAVEDRA, María Dolores. - ¿Porqué engordamos?.El mejor método para eliminar la grasa. - Grijalbo, 2019. - 224 p. ISBN 9788416449293. - 18,89 € -

La dietista de Carlota Corredera te da las claves de la nutrición para encontrar una dieta saludable y ajustada a tu cuerpo y edad. Todos queremos sentirnos bien y proyectar una imagen saludable. Sin

embargo, la obesidad, y sobre todo la infantil, crece de forma alarmante en el mundo civilizado, hasta el punto de que la OMS la define como la «epidemia del siglo XXI».¿Qué está pasando? ¿Han cambiado tanto nuestras costumbres para justificar que actualmente 1 de cada 3 españoles sea obeso? ¿Por qué nos cuesta tanto adelgazar? ¿Por qué no funcionan las dietas? ¿Es bueno ayunar? ¿Qué debemos cenar?La doctora Saavedra, especialista en genética médica y endocrinología, nos explica, de forma pormenorizada y clara,por qué engordamos, y nos advierte de la importancia de escoger bien los alimentos que comemos en cada momento del día para olvidarnos de la báscula y del temido recuento de las calorías para siempre.El libro incorpora además incontables consejos prácticos y de hábitos de conducta saludables, y concluye con ejemplos de menús para empezar cuanto antes una dieta equilibrada, sana y, sobre todo, definitiva.

613-SAA-por

Dietética

8 LENGUAJE. LINGÜÍSTICA. LITERATURA

N NARRATIVA

Narrativa Española

VAL, Juan del. - Candela. - Espasa, 2019. - 256. - ISBN 9788467054231. - 19,90 €. Premio Primavera de Novela.

«Tengo estrías, celulitis y una perra fea que se llama Chelo. Al principio era bonita, pero cuando creció se le ensanchó el culo. Lo mismo que me pasó a mí, salvando las distancias...». Candela es una mujer de cuarenta y pocos años con una vida normal, acostumbrada a la soledad, enormemente observadora y con un ácido sentido del humor. Sus días transcurren sin grandes sobresaltos mientras trabaja de camarera en el bar que regenta junto a su abuela y a su madre tuerta. Un bar de barrio por el que, a través de sus clientes, pasa la vida entera. Candela deberá alumbrar cualquier penumbra, incluso esa que vuelve desde el pasado que creía olvidado. Juan del Val construye, con una veracidad descarnada y un sentido del humor en ocasiones desternillante, el retrato de una mujer única.

N-VAL-can

ESPINOSA, Albert. - Lo mejor de ir es volver. - Grijalbo, 2019. - 290 p. - ISBN 9788425357633. - 17,90
Hay un día en la vida en que debes decidir si deseas tener la razón o la tranquilidad. Albert Espinosa vuelve con una bella historia sobre los recuerdos, el perdón y el amor que transcurre el 23 de abril, el día del libro y las rosas, entre la ciudad de Barcelona y las islas de Ischia y Menorca.

N-ESP-lom

D'ORS, Pablo. - El amigo del desierto. - Galaxia Guttermberg, 2019. - 128 p. - ISBN 9788417747213. - 13,50 €.

N-Gracias a la contraportada de un libro supe que residía en Brno un hombre que había dedicado buena parte de su vida a viajar por muchos de los desiertos del planeta. Así arranca la historia de Pavel, a quien una enigmática asociación, llamada "Amigos del desierto", le lleva a cambiar el rumbo de su vida. En sus repetidos viajes al Sahara, al principio acompañado por los Amigos y finalmente solo, el protagonista de este relato se adentra en el desierto, esa metáfora del infinito. Nada es lo que parece. Cada personaje, cada situación invitan a la aventura más importante, que no es otra que la interior. Son incontables los artistas, pensadores y místicos que han puesto su granito de arena en la poética del vacío. Con pulcritud y sobriedad, Pablo d'Ors se inserta en esta tradición y da un osado paso en profundidad en su obra narrativa. Un libro sobre la búsqueda de uno mismo y la contemplación. Un regalo para quienes aman la literatura de la luz.

N-ORS-ami

RUIZ, Luis Manuel. - Corazón de marfil. - Algaida, 2019. - 304 p. - ISBN 9788491891215. - 20 €.

El enfrentamiento sobre el tablero de un campeón mundial de ajedrez con un hombre casi moribundo que, tras verse acorralado, acaba dándole jaque mate al campeón en un giro demencial de la partida. El campeón, que ignora dónde ha jugado (lo han llevado con los ojos vendados) recibe un cheque millonario por sus servicios. Corazón de marfil despierta ecos (servata distantia) de los inquietantes y atmosféricos relatos de Steven Millhauser, y también del mundo oscuro y peligroso de Blade Runner.

N-RUI-cor

Narrativa Extranjera

FORSHYT, Frederick. - El zorro. - Plaza y Janés, 2019. - 288 p. - ISBN 9788401021831. - 21,90 €.

El legendario Frederick Forsyth, «el auténtico maestro del suspense internacional» según Los Angeles Times, nos sorprende con un nuevo y oportuno thriller. La mayoría de las armas hacen lo que les pides. La mayoría de las armas son controlables. ¿Y si el arma más peligrosa del mundo no fuera un misil inteligente, un submarino sigiloso o un virus informático? ¿Y si, en realidad, se tratara de un chico de diecisiete años con una mente prodigiosa, capaz de sortear los sistemas de seguridad más sofisticados y de manipular cualquier arma y volverla en contra de los más poderosos? ¿Qué no estaría dispuesta a hacer cualquier agencia de inteligencia para tenerlo de su lado? Hay que encontrarlo y capturarlo. O protegerlo y salvarlo. Pase lo que pase, él es capaz de decantar la balanza del poder mundial y no debe caer en las manos equivocadas, porque lo que podría ocurrir a continuación es impensable... Y lo mejor de todo es que si ha sido capaz de romper nuestros sistemas de seguridad puede hacer lo mismo con nuestros enemigos.

N-FOR-zor

TURIEL, Mery. - Iki : Aquello por lo que vale la pena vivir. - Nube de tinta, 2019. - 192 p. - ISBN 9788416588978. 16,95 €.

El primer libro de María Turiel, la nueva reina del Instagram life style. No sé si al ver este libro tienes alguna expectativa sobre lo que esperas encontrar, pero una cosa te puedo asegurar: encontrarás vida. Porque es un reflejo sincero de la mía. Mis pasiones, mis inquietudes, mis amores, mis desamores. La familia, mis amigos, la lucha contra los prejuicios. Mis batallas internas y externas. Mis desilusiones, mis victorias, mis derrotas. Todo ellos con un denominador común: la búsqueda incansable de todo aquello que me haga sentir que estoy viva y de todo lo que tiene valor para mí. IKIGAI es una palabra japonesa formada por IKI (vida) y GAI (que tiene valor). Su traducción es aquello por lo que vale la pena vivir.

N-TUR-iki

Narrativa Fantástica

LOPEZ, Guillem. - Lago negro de tus ojos. - Alianza, 2019. - 136 p. - ISBN 9788491815280. - 16 €. Tras El Incidente, unas extrañas lagunas aparecieron por todo el mundo. La periodista Carla Babiloni regresa a El Clot, donde está la más grande de todas ellas, para investigar la desaparición de una actriz. Pero el regreso es un ajuste de cuentas con el pasado, un reencuentro con todo aquello que creía haber dejado atrás de forma definitiva. Deberá enfrentarse a policías corruptos, militares de una agencia de seguridad mundial y sectarios fanáticos, además de a sus propios miedos y temores, atrapada en un torbellino de recuerdos y profecías funestas.

N-LOP-lag

C COMIC

PENFOLLD, Rosalind. - Quiéreme bien : Una historia de maltrato. - Astiberri, 2018. - 256 p. - ISBN 9788416880447. - 16 €. Quiéreme bien. Una historia de maltrato' es la historia de un drama real y cotidiano que se repite, siempre con patrones muy parecidos, en la intimidad de muchos hogares. A través de sus viñetas, se conocerán las distintas fases del horror que viven, como ha vivido ella, las víctimas de la violencia sexista. Quiéreme bien muestra claramente las numerosas señales de advertencia de una relación abusiva y ofrece una visión clara de la psicología tanto de la víctima como del abusador. Hace años Rosalind conoció a Brian, un hombre viudo con cuatro hijos dispuesto a rehacer su vida. Al principio, la suya fue una relación apasionada, y para Rosalind era difícil distinguir en los gestos y las palabras de Brian los primeros signos de violencia. Los meses fueron pasando, y ese hombre romántico se reveló como un ser posesivo, incapaz de respetar la libertad de quienes le rodeaban. Los "Te quiero" se convirtieron en "Te quiero sólo para mí", y Rosalind se vio obligada a dejar su trabajo y sus amigos para dedicarse exclusivamente al cuidado de Brian y de su familia. Confundida, angustiada, sintiéndose a menudo culpable de los sinsabores de su vida en pareja,

Rosalind sólo sentía cierto alivio cuando conseguía dibujar hechos y sentimientos en unas hojas de papel que luego guardaba en una caja de cartón. Así nació un diario peculiar, hecho de viñetas y palabras, que refleja el día a día de una relación donde la violencia entró casi de tapadillo, deslizándose entre un abrazo y un ramo de flores, pero acabó siendo ama y señora de la casa.

C-PEN-qui

LUTES, Jason. - Berlín 3 : ciudad de luz. - Astiberri, 2019. - 176 p. - ISBN 9788416880751. - 22 €. - Hitler llega a Berlín. Con el parlamento controlado por los nazis la ciudadanía se divide aún más. Lutes se distancia de los grandes personajes de la política, para centrarse, a través de las vidas de un pequeño grupo de berlineses, en el ascenso del fascismo y la rapidez con la que puede reemplazar a la democracia. La mayoría de los habitantes de Berlín sigue su día a día sin percatarse de la amenaza que se cierne sobre su existencia. Mientras tanto, el periodista Kurt Severing y la artista Marthe Müller miran con horror cómo su sociedad comienza un vertiginoso descenso al extremismo. 'Berlín. Ciudad de luz' pone punto final a una obra monumental elaborada a lo largo de veintidós años que muestra, a través de los ojos de la gente corriente, la transformación de la ciudad alemana de una metrópolis liberal a un baluarte del fascismo. La trilogía de 'Berlín' está considerada como el trabajo de ficción histórica más ambicioso realizado en el campo de la novela gráfica. Tras recopilar documentación durante más de dos años, Lutes comenzó a publicar 'Berlín', de forma serializada, en 1996. Fue elegida en 2005 como una de las 10 mejores novelas gráficas de todos los tiempos por la revista 'Time'. Ha ganado cinco premios Eisner, dos Ignatz y un Harvey.

C-LUT-ber

ZAPICO, Alfonso. - Los puentes de Moscu. - Astiberri, 2019. - 200 p. - ISBN 9788416880515. - 14 €. El primer día de invierno de 2016 se juntaron en Irún Eduardo Madina y Fermin Muguruza. La excusa fue una entrevista para el magazine 'Jot Down', aunque cualquier pretexto hubiera sido bueno para reunir en la misma mesa a estos dos vascos con trayectorias vitales aparentemente distantes. Madina, político socialista que sobrevivió a un atentado de ETA en 2002, y Muguruza, histórico líder de Kortatu y referente musical de Euskadi, compartieron café y conversación mientras el dibujante Alfonso Zapico retrataba el instante en su cuaderno. Aquellos bocetos fueron la génesis de 'Los puentes de Moscú', que es el relato de varias generaciones de jóvenes vascos cuya propia historia se dibuja en blanco y negro. En el mundo de hoy, donde cada día se levanta un nuevo muro en alguna parte, hacen falta más puentes. Ésta es una historia de puentes, de seres humanos que, aún escasos y frágiles, ansían unir las dos orillas de una sociedad compartida. Alfonso Zapico, autor de cómic y contador de historias, se considera sobre todo "dibujante de conflictos. Ninguno tan difícil de comprender—y de explicar—como este de aquí. Tan cruel en sus pequeños detalles, tan doloroso en sus silencios. Dibujar los años negros de Euskadi es embarrar los zapatos en un charco. ¿Por qué lo hago? Por curiosidad, por ver la desembocadura.

C-ZAP-pue

UNA. - Una entre muchas. - Astiberri, 2018. - 208 p. - ISBN 9788416251414. - 19 €. -

A finales de los años 70, mientras la policía fracasa en resolver el caso del asesino en serie apodado el Destripador de Yorkshire, Una sufrirá una serie de actos que la harán sentirse indefensa, sola y culpable. Una entre muchas explora la violencia de género, la vergüenza y la responsabilidad social, con un suceso nacional como telón de fondo y desde la perspectiva de una experiencia personal traumática. Una se pregunta qué significa educarse en una sociedad en la que la agresión machista no es cuestionada, y denuncia una cultura mundial que exige que las víctimas de la violencia paguen su precio.

C-UNA-una

B BIOGRAFÍA

CASCANTE, Jorje de. - El libro de Gila : Antología tragicómica de vida y obra. - Blackie Books, 2019. - 416 p. - ISBN 9788417552299. 29,90 €.

Por fin en un mismo libro la obra y la vida de un autor genial que superó la pobreza, el hambre y la guerra durante los peores momentos de la España del siglo XX defendiéndose con una única arma: la risa. •416 páginas a todo color••65 piezas de ficción escritas por Miguel Gila, muchas inéditas••90 fotografías, algunas nunca publicadas••70 anécdotas de su vida repartidas por todo el libro (y contadas por el propio Gila)••100 viñetas dibujadas por Gila para La Codorniz, Hermano Lobo, El Periódico...••Páginas de sus cuadernos, recortes, invitaciones a sus espectáculos, cartelería••Un ensayo inédito acerca de lo que significaba para él su oficio•UN HUMORISTA CONTRA TODA AUTORIDAD.

B-GIL-cas

Bibliografía consultada:

Canal Lector

CEGAL (Asociación española de gremios y asociaciones de librerías)

<http://www.loslibrerosrecomiendan.com/>

Librería Casa del Libro

<http://www.casadellibro.com/>

Diputación de Teruel. Archivos y Bibliotecas
Avda. de Zaragoza, 14-16 - 44071 Teruel
Tfno. 978607600 (ext. 2008) - Fax 978605317
<http://www.dpteruel.es/archivosybibliotecas>