

LA SALUD EN TU PLATO

LIDIA FOLGAR

Si eres de los que se preocupan y replantean la alimentación de tus hijos, si te has pasado media vida subido a la báscula o piensas que para adelgazar hay que ponerse «a régimen»... si te preocupas por tu dieta o te consideras una persona concienciada con la repercusión que tienen tus hábitos alimentarios sobre tu salud... **En definitiva, si alguna vez te has planteado qué deberías comer para estar sano, este libro está destinado a convertirse en tu guía de referencia.**



CLAVES PARA
MANTENER
UNA DIETA
SANA SIN
RENUNCIAR
AL PLACER
DE COMER



En estas páginas se desmontan los mitos y prejuicios asociados a la comida sana y se dan las claves para mantener una dieta saludable y realista. Dividido en tres bloques, con un enfoque totalmente práctico, *La salud en tu plato* se centra en los tres pilares fundamentales de una buena alimentación: aprender a comer, aprender a comprar y aprender a cocinar. Este último apartado cuenta también con 70 recetas ricas y sanas que te pueden servir de inspiración. Porque no tienes que ser «una estrella Michelin» para cocinar de forma sencilla, sabrosa, variada, divertida y rica.

Graduada en Nutrición Humana y Dietética, con posgrado en Nutrición Deportiva y Nutrición infantil y Máster en Condicionantes Genéticos, Nutricionales y Ambientales para el Crecimiento y Desarrollo. Colegiada nº 49 CODINUGAL y miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Autora del libro sobre Baby-Led Weaning *Aprender a comer solo*. «Soy nutricionista por vocación y cocinillas por afición. Me dedico a pasar consulta de nutrición clínica y pediátrica desde hace 12 años, a impartir diferentes formaciones sobre nutrición y a divulgar contenidos sobre



alimentación y salud en redes sociales y diferentes medios de comunicación, promoviendo la educación alimentaria, desterrando mitos y compartiendo ideas sobre platos saludables. Fiel defensora de que «rico y sano van de la mano».

•Cocina, dietética y nutrición •Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS
www.arcopress.com
Prensa y comunicación:
José María Arévalo
639 14 98 86
957 46 70 81
jarevalo@editorialalmuzara.com

ISBN: 978-84-17057-30-5
RÚSTICA - 14,5 x 22 cm
IBIC: MBNH3; WBA
DEPÓSITO LEGAL: CO-424-2018
PRECIO: 15,95 €
PÁGINAS: 144

