

image not found or type unknown



Vegetarianos concienciados

Lucía Martínez

Fecha de publicación:
27/11/2018

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Tras el éxito de *Vegetarianos con ciencia* con más de 12.000 ejemplares vendidos, Lucía Martínez, dietista-nutricionista y autora del blog de nutrición con más información sobre alimentación vegetariana de España, nos presenta una guía práctica que nos ayudará a seguir una dieta vegetariana saludable y sostenible.

Cada vez son más los que siguen una dieta vegetariana, y el entorno, poco a poco, se está volviendo más amable. Pero existen hoy en día nuevos peligros derivados de una industria alimentaria dispuesta a vender sus productos vegetarianos ultraprocesados, y nos hallamos ante situaciones en las que encontrar una opción vegetariana (y saludable) se convierte en un auténtico suplicio. Cenas de empresa, domingos en casa de tus suegros, el cumpleaños de tu mejor amiga... Y ahora ¿qué como?

Lucía Martínez, autora del blog dimequecomes.com, con mucha información sobre alimentación saludable y un apartado específico dedicado a la dieta vegetariana, nos presenta *Vegetarianos concienciados*, un manual de supervivencia imprescindible para seguir una dieta vegetariana saludable sin tener que renunciar a ningún plan y, además, para cargarse de argumentos y luchar contra la desinformación. Porque no es fácil vivir rodeado de dimes y diretes, pero no es tan difícil sobrevivir si sabes cómo.

Repleto de consejos para sobrevivir en casa y fuera de ella (sí, con los más pequeños también), este libro se convertirá en el manual de referencia para todo aquel que haya decidido seguir una dieta vegetariana y en la puerta de entrada perfecta para los que todavía dudan sobre su viabilidad.

image not found or type unknown



Lucía Martínez

Lucía Martínez es graduada en Nutrición Humana y Dietética, tiene un máster oficial en Nutrigenómica y Nutrición Personalizada, así como varios estudios de posgrado en el ámbito de la nutrición. Cuenta además con experiencia y estudios en cocina profesional.

En la actualidad dirige el Centro de Nutrición Aleris y la Academia Aleris, y realiza asesorías en nutrición clínica, salud y alimentación. Es autora de varios libros, entre los que destacan *Vegetarianos con ciencia* (2016) y *Vegetarianos concienciados* (2018), este último publicado por Paidós. Es además colaboradora habitual de medios de comunicación y autora del blog dimequecomes.com.