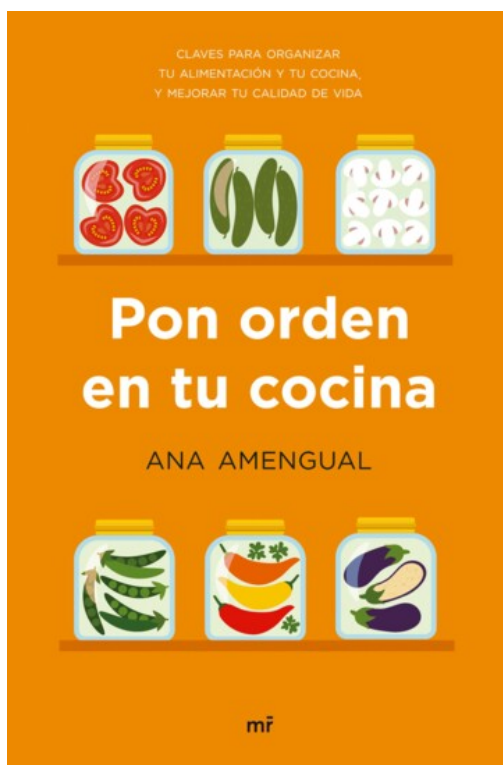


**Fecha de publicación:**

08/10/2019

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Pon orden en tu cocina

Ana Amengual

Claves para organizar tu alimentación y tu cocina, y mejorar tu calidad de vida

Claves para organizar tu alimentación y tu cocina, y mejorar tu calidad de vida

¿Cómo alimentarse de forma saludable y para siempre? El secreto está en aprender a planificar y a organizar la compra, y conseguir que tu cocina esté siempre ordenada. Todo ello te ayudará a mejorar tu calidad de vida.

Cuando una persona se decide a acudir a la consulta de un dietista-nutricionista, además de las cuestiones relativas a la alimentación, siempre surgen infinidad de dudas relacionadas con la comida: ¿Cuánto me durará un alimento en la nevera? ¿Qué marca es mejor? ¿Una vez abierto un envase cómo debo guardarlo para que se conserve el máximo tiempo posible? ¿Puedo beber agua del grifo?...

Pon orden en tu cocina da respuesta a todas esas dudas y ofrece pautas para interiorizar una «forma de hacer las cosas» que nos permitirá comer bien para siempre, y caminar con éxito a lo largo de todo el proceso.

En tus manos tienes un libro sobre nutrición y orden muy diferente a lo que has leído hasta el momento, que te proporcionará todas las herramientas necesarias para conseguir la organización perfecta de tu cocina. Mantenerlos y perfeccionarlos te ayudarán a mejorar tu calidad de vida.

Una cocina ordenada es el reflejo de una vida ordenada.

Ana Amengual

Ana Amengual nació en Barcelona en 1989 y es dietista-nutricionista. Tras estudiar el grado en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Ramon Llull de Barcelona, creó el blog biografiadeunplato.com. En él da pautas de educación nutricional e higiene alimentaria, desmiente mitos sobre alimentación, ofrece recetas saludables o proporciona herramientas para aprender a leer las etiquetas de los productos alimentarios, entre otras muchas cosas.

Actualmente trabaja en el Centro Júlia Farré (centrojuliafarre.es), donde realiza consulta privada tanto de forma presencial como *on-line*. Además, colabora puntualmente con diferentes medios de comunicación: revistas como *Clara*, *El Comidista* o *El Confidencial*, o en plataformas digitales como YouTube (de la mano del Centro Júlia Farré y Operación Triunfo 2017).

También fomenta buenos hábitos alimentarios a través de los contenidos que proporciona en sus redes sociales (principalmente Instagram y Facebook).