



Cocina comida real

Carlos Ríos, David Guibert

Carlos Ríos, el dietista-nutricionista que ha revolucionado las redes con el movimiento *Realfooding* y autor del bestseller *Come comida real*, con más de 140.000 ejemplares vendidos, nos propone un nuevo libro de recetas para realfooders de la mano del chef David Guibert.

Carlos Ríos ha conseguido que miles de personas salgan de Matrix y se apunten al movimiento *Realfooding* para eliminar definitivamente de su dieta el consumo de ultraprocesados y vuelvan a comer comida real.

En este libro, el autor nos explicará cuáles son los patrones de alimentación de un *realfooder*, qué cambios debe introducir en su vida para hacer una transición del consumo de productos insanos a productos saludables y qué mitos en torno a la cocina *realfooder* deben desterrar. También nos mostrará las técnicas culinarias que debemos utilizar para cocinar de forma sana los alimentos, qué utensilios básicos debemos conocer y qué debe contener siempre nuestra despensa para seguir una dieta sana y equilibrada.

En una segunda parte, el libro nos presenta más de 100 recetas inéditas que incluyen ensaladas, sopas, legumbres, cereales, huevos, carnes y pescados, panes y salsas. Todas ellas con consejos e información nutricional.

En definitiva, en *Cocina comida real*, tanto los realfooders como aquellos que todavía no lo son descubrirán cómo seguir una dieta sana sin ultraprocesados para chuparse los dedos.

Fecha de publicación:

25/08/2020

Sello Editorial:

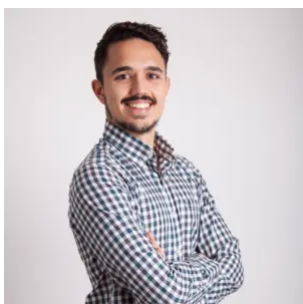
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Carlos Ríos

Carlos Ríos (Huelva, 1991), estudió Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Dietista-Nutricionista inconformista, es el creador del movimiento *Realfooding*, un estilo de vida al que se han sumado cientos de miles de seguidores por redes sociales, especialmente en su cuenta de Instagram @carlosriosq. Su misión es luchar, a través del conocimiento, contra las multinacionales de los productos ultraprocesados y devolver la comida real a la población.

David Guibert

Nacido en Pamplona en 1991, David Guibert es chef y divulgador gastronómico. Tras licenciarse en Psicología, cambió de camino para dedicarse a los fogones, comenzó desde abajo y acumuló miles de horas de experiencia en cocinas de distintos estilos. Ha trabajado en proyectos como Raíces o Geltoki, ambos en Pamplona, y Le Comidare, en San Sebastián, donde llegó a ser jefe de cocina. Actualmente, trabaja en la cocina de Kai Sushi (San Sebastián). Formado de manera autodidacta a través de la práctica, la lectura y el aprendizaje junto a otros chefs, hoy se dedica a enseñar cocina de forma clara y accesible, y ha creado contenidos, cursos y recetas para una comunidad de más de 400.000 personas interesadas en aprender a cocinar. Es coautor de *Cocina comida real* (Paidós, 2020), junto con Carlos Ríos. Su objetivo es ayudar a resolver las dudas más comunes en la cocina doméstica y demostrar que cocinar puede ser sencillo, apasionante y una forma de descubrir el mundo a través de cada plato.

