



Come seguro comiendo de todo

Beatriz Robles

Una de las nutricionistas más mediáticas del momento nos resuelve las dudas sobre los alimentos, su consumo, su cocinado y los efectos en nuestra salud.

¿Qué alimentos se lavan y cuáles no? ¿Por qué nunca debemos colocar la leche en la puerta del frigo? ¿Se pueden chupar las cabezas de las gambas? ¿Qué pasa si retiro el moho de la fruta y me como el resto? ¿Hasta cuándo aguanta un estropajo?

En nuestro día a día son muchas las dudas que nos asaltan si queremos alimentarnos de forma segura. Las constantes alertas en los medios sobre los riesgos que nos encontramos al comer han borrado la delgada línea entre la información y la alarma. Por eso urgen voces como la de Beatriz Robles. Con rigor, amenidad y un fino sentido del humor, esta experta en seguridad alimentaria nos enseña qué debemos hacer para alejar los peligros de nuestra cocina. Gracias a sus conocimientos, entenderemos la importancia de planificar bien la compra, poner el frigorífico a punto, ordenar la despensa, lavar los utensilios o saber manejar los tiempos y las temperaturas de cocción.

A raíz del brote de listeria y la pandemia de la COVID-19, Beatriz Robles se ha convertido en el máximo referente en temas de seguridad alimentaria en los medios de comunicación.

La autora es muy activa en redes sociales y, sobre todo en Twitter, arrastra a una comunidad fiel de seguidores.

Fecha de publicación:
16/06/2020

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Beatriz Robles

Beatriz Robles (León, 1981) es licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y graduada en Nutrición Humana y Dietética con una amplia formación en seguridad alimentaria y patologías nutricionales. Tras unos años asesorando a empresas como consultora *freelance*, hoy reparte su tiempo entre la docencia en el grado de Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Isabel I y numerosas colaboraciones e intervenciones en medios de comunicación como «Saber vivir» de TVE, *El País* (*El Comidista* y *Materia*), Antena 3, La Sexta, Telecinco, Cuatro, Cadena Ser, Cadena Cope o Consumer. Se considera una entusiasta de la divulgación, y es de sobra conocida su lucha incansable contra los bulos alimentarios y la desinformación.

Icono web: beatrizrobles.com

Icono Instagram: [@beatrizcalidad](https://www.instagram.com/beatrizcalidad)

Icono Twitter: [@beatrizcalidad](https://twitter.com/beatrizcalidad)