



Fecha de publicación:
16/06/2021

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Vegetarianos concienciados

Lucía Martínez

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.

Lucía Martínez

Lucía Martínez Argüelles es graduada en Nutrición Humana y Dietética, tiene un máster oficial en Nutrigenómica y Nutrición Personalizada, así como varios posgrados y estudios de cocina profesional. En el campo de la nutrición, ha adquirido experiencia en consultas privadas y colectividades, además de ejercer como docente y asesora.

Es autora de tres libros: *Vegetarianos con ciencia* (2016), *Vegetarianos concienciados* (2018) y *Vegetarianos con más ciencia* (2022); y coautora de *¿Que le doy de comer?* (2017), estos tres últimos publicados en Paidós. Asimismo, es colaboradora habitual de medios de comunicación y autora del blog dimequecomes.com.