

El método del plato

Adriana Oroz Lacunza

Uno de los métodos más utilizados en las consultas de educaciónnutricional.

¿Conoces el método del plato? Es una herramienta muy fácil de utilizar que te ayudará a planificar tus comidas y cenas y a asegurarte que sean nutricionalmente completas y equilibradas teniendo en cuenta una relación entre los tres principales grupos de alimentos: 1/2 verduras y hortalizas, 1/4 proteínas, 1/4 hidratos de carbono.

En este libro, la dietista-nutricionista Adriana Oroz Lacunza te explica cómo incorporar este método en tu menú semanal y te brida más de 60 recetas deliciosas y sencillas que te ayudarán a comer variado, saludable y a organizarte para cocinar y conseguir el objetivo que te propongas.

Siguiendo sus consejos conseguirás:
- Mejorar la calidad de tu alimentación diaria.
- Planificar menús para comer variado.
- Aprender a cocinar de manera eficiente para toda la semana siguiendo una planificación organizada.

Con este método podrás comer de forma variada y seguir un estilo de vida saludable de ahora para siempre.

Fecha de publicación:
13/01/2021

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Adriana Oroz Lacunza

Adriana Oroz Lacunza (Pamplona, 1992) es una apasionada de la nutrición, la salud y de la cocina. Es graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Navarra, y cuenta con un máster y varios cursos que le han permitido formarse y especializarse en educación nutricional, nutrición deportiva, clínica, sobrepeso u obesidad y patología digestiva. Actualmente ofrece asesoramiento Online y Presencial desde su consulta privada en Pamplona.

Compagina su trabajo como dietista–nutricionista con la docencia universitaria y con la divulgación en cursos, talleres, formaciones, en su web adrianaoroznutricion.com y en redes sociales, donde es conocida como @adristylelife. Comparte consejos para llevar y disfrutar de una alimentación y estilo de vida más saludable, consciente y equilibrado.