

Dra. Judit Soto
Autora de @dra.cookinghealthy

SALUD CON RAZÓN

— Con más de 30 recetas a color —



Descubre el poder de los alimentos
para prevenir enfermedades

PAIDÓS

Fecha de publicación:
07/04/2021

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Salud con razón

Judit Soto

Judit Soto nos propone *Salud con razón*, un libro en el que une sus conocimientos como médico y el éxito de sus recetas en @dracookinghealthy.

Las enfermedades cardiovasculares son las principales causantes de mortalidad en nuestro país. No duelen, no les hacemos caso y por eso progresan en silencio durante años hasta que el daño aparece en forma de infarto, ictus o angina de pecho. La buena noticia es que podemos prevenirlas con un estilo de vida saludable y gracias a un aliado infalible al alcance de todos: la dieta mediterránea.

En este libro descubrirás cuáles son los factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, conocerás los mecanismos por los cuales causan daño en el organismo y también aprenderás a identificarlos e incluso calcular tu riesgo personal con el fin de marcarte unos objetivos para mejorar tu salud de forma fácil.

Además de todos estos consejos médicos nutricionales, pasaremos de la teoría al plato. Con más de 50 recetas con fotografías inspiradas en la dieta mediterránea, este libro te enseñará cómo introducir ingredientes clave para tu salud, a cocinar de forma sabrosa sin añadir sal y a respetar al máximo los nutrientes de los alimentos.

En definitiva, la doctora Judit Soto nos enseña de forma fácil que comer sano y cuidar de nuestra salud no tiene que ser aburrido, sino todo un placer.

Judit Soto

Judit Soto (Barcelona, 1994) es médico y siente un gran interés por la nutrición, motivo que la llevó a completar sus estudios con un máster en nutrición clínica y endocrinología entre otras formaciones complementarias. Fruto de esta pasión por la comida sana creó la cuenta de Instagram @dracookinghealthy donde combina dos de sus aficiones –la cocina y la fotografía– con la divulgación científica para aprender a llevar una vida más saludable. El objetivo es claro: romper con el mito de que comer sano es aburrido, combatiendo las enfermedades con el tenedor antes de recurrir a la pastilla.