

image not found or type unknown



Vegetarianos con más ciencia

Lucía Martínez

Fecha de publicación:
01/06/2022

Ahora en Paidós, el manual de referencia en español para una alimentación vegetariana saludable actualizado y ampliado en más de un 50% con las últimas investigaciones.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Son muchas las preguntas que suscita la alimentación vegana. ¿Las personas veganas son más propensas a padecer anemia ferropénica? ¿Qué es y por qué debemos tomar vitamina B12? ¿Es una alimentación apropiada para niños? ¿Qué hay de las mujeres embarazadas o que están dando de mamar? ¿Cuáles son las motivaciones principales de las personas veganas?

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Lucía Martínez, dietista-nutricionista especializada en nutrición clínica en pacientes que siguen una alimentación 100% vegetal, presenta una nueva edición actualizada y ampliada de su obra de referencia, esta vez con todavía **más ciencia**. En *Vegetarianos con más ciencia* encontraremos no solo la respuesta a todas esas cuestiones y dudas que genera la alimentación vegana, sino que nos armaremos de información contrastada y basada en la mejor evidencia científica disponible para que nuestra alimentación sea lo más saludable posible, y para luchar contra la desinformación y los bulos que circulan por las redes.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Un libro extraordinario, ameno y riguroso que ayudará a las personas veganas, y también a las que no lo son, a descubrir cómo las malas elecciones alimentarias son uno de los principales problemas del estilo de vida actual. Y es que ser sano no pasa por pensar sólo en «verde» sino en «salud». Y no sólo en el beneficio propio sino en el de todos los habitantes del planeta.

image not found or type unknown



Lucía Martínez

Lucía Martínez es graduada en Nutrición Humana y Dietética, tiene un máster oficial en Nutrigenómica y Nutrición Personalizada, así como varios estudios de posgrado en el ámbito de la nutrición. Cuenta además con experiencia y estudios en cocina profesional.

En la actualidad dirige el Centro de Nutrición Aleris y la Academia Aleris, y realiza asesorías en nutrición clínica, salud y alimentación. Es autora de varios libros, entre los que destacan *Vegetarianos con ciencia* (2016) y *Vegetarianos concienciados* (2018), este último publicado por Paidós. Es además colaboradora habitual de medios de comunicación y autora del blog dimequecomes.com.