



# Vegetarianos con más ciencia

**Lucía Martínez**

De la mano de Lucía Martínez, experta dietista-nutricionista especializada en alimentación vegana, presentamos una nueva edición revisada y actualizada de su manual de referencia, basado en evidencia científica, para una alimentación saludable 100 % vegetal.

Son muchas las preguntas que suscita la alimentación vegana: ¿Qué razones hay para seguirla? ¿Es sana? ¿Me faltarán nutrientes? ¿Qué es la vitamina B12? ¿Debo tomar suplementos? ¿Puedo serlo si estoy embarazada? ¿Es una alimentación apropiada para niños? ¿Es posible adaptarse a una dieta 100 % vegetal tanto dentro como fuera de casa?

Lucía Martínez, reconocida dietista-nutricionista especializada en alimentación 100 % vegetal, presenta una nueva edición revisada de su obra de referencia. En *Vegetarianos con más ciencia* no solo encontraremos respuesta a todas las cuestiones y dudas que genera la alimentación vegana, sino también toda la información contrastada y basada en la evidencia científica más actual para que podamos adaptar nuestra alimentación de la manera más saludable.

En este completísimo manual, dirigido tanto para personas vegetarianas como para quienes no lo son pero buscan tomar mejores elecciones alimentarias, descubriremos cómo seguir una dieta saludable, 100 % vegetal y en beneficio de todos los habitantes del planeta.

**Fecha de publicación:**  
01/06/2022

**Sello Editorial:**  
Ediciones Paidós

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** [pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)



## 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](http://dimequecomes.com).