

Fecha de publicación:
18/10/2023

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Ama lo que comes

Lucía Gómez

¡Descubre el placer de cuidarte a través de la comida!

¡Descubre el placer de cuidarte a través de la comida!

Sabor y organización para enamorarte de la comida sana

Ama lo que comes no es otro libro más de recetas, es **una guía en la que vas a descubrir los pasos que debes dar para que te enamores de la comida saludable** y se convierta en un hábito en tu vida que nunca abandones. En él vas a encontrar las tres claves del éxito para que tu cambio de alimentación sea real y permanente.

Primero aprenderás cuáles son los ingredientes que sí o sí tienen que desaparecer de tu despensa y de tu nevera porque no son buenos para la salud, las herramientas para que tú misma identifiques estos ingredientes en los alimentos del supermercado **y cómo hacer una lista de la compra cien por cien sana sin gastarte un dineral**.

Como dice Lucía, «sin sabor, no hay amor», así que **el siguiente paso será descubrir la forma de sacarle el máximo partido a tus platos, utilizando salsas y aderezos saludables**, y aprendiendo a usar y combinar la infinidad de hierbas aromáticas y especias que tienes a tu alcance.

Además, vas a aprender a organizarte en la cocina para optimizar el tiempo al máximo. Y lo harás con ejemplos prácticos reales y con dos menús semanales (con la lista de la compra planificada para que no compres más y tires comida).

Lucía Gómez

Lucía Gómez es experta en alimentación saludable e inclusiva y se formó como chef en la Academia Matthew Kenney.

En 2012, a raíz de un problema de salud, hizo un cambió en su alimentación que revolucionó su vida por completo. Los resultados que vio en su cuerpo fueron tan sorprendentes que sintió la necesidad de compartirlo para ayudar a otras personas. Este fue el origen de Cocinando el cambio, su escuela de cocina sana que ya cuenta con más de 15.000 alumnos.

Autora del libro *Cocina tu cambio: Tus platos favoritos en versión saludable* (Editorial Sumatra, 2017), en 2016 fue pionera en hablar de la importancia de organizarse en la cocina y del «método de los 4 fuegos» (el ya tan famoso *batch cooking*), como una de las claves del éxito para comer sano cada día.

Su cercana forma de enseñar, el ímpetu de estar en constante investigación y formación, la intensidad que pone a todo lo que hace y la practicidad y sencillez que la caracteriza quedan reflejadas en estas páginas y en las recetas que vas a encontrar.