

image not found or type unknown



# Cómo aplicar el método del plato

## Adriana Oroz Lacunza

**Fecha de publicación:**  
28/02/2024

**Sello Editorial:**  
Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

La nutricionista Adriana Oroz Lacunza vuelve con uno de los métodos más populares en nutrición y salud, el método del plato, para explicarte cómo aplicarlo correctamente en tu día a día —además de trucos y consejos sobre hábitos alimenticios— y comer sano todas las semanas sin agobios ni complicaciones.

**La nutricionista Adriana Oroz Lacunza vuelve con uno de los métodos más populares en nutrición y salud, el método del plato, para explicarte cómo aplicarlo correctamente en tu día a día —además de trucos y consejos sobre hábitos alimenticios— y comer sano todas las semanas sin agobios ni complicaciones.**

El método del plato es una herramienta desarrollada por Harvard para llevar a cabo una alimentación balanceada a través de la distribución de cada grupo de alimentos dentro de todas tus comidas. Es fácil y práctico: consiste en delimitar dentro de un plato la cantidad de proteínas, verduras, carbohidratos y grasas que se necesitan para que tu comida sea nutricionalmente completa.

Pero el reto es, ¿cómo lo hago? Esto es lo que nos enseña **Adriana Oroz Lacunza** en su nuevo libro, dónde encontrarás:

- Hábitos y consejos para aplicar de forma rápida y sencilla este método
- Qué alimentos básicos tienes que tener siempre en tu casa.
- Cómo organizar tus compras diarias, semanales y mensuales.
- Cómo planificar semanalmente tus comidas y hacer batchcooking
- Técnicas culinarias, trucos, consejos y más de 70 recetas rápidas y deliciosas para que puedas empezar a aplicar el método desde el primer día.

**¡Aprende y descubre hábitos saludables de nutrición aplicando el método del plato todas las semanas!**

image not found or type unknown



## 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](http://adrianaoroznutricion.com) y en redes sociales, donde es conocida como [@adristylelife](https://www.instagram.com/adristylelife). Comparte consejos para llevar y disfrutar de una alimentación y estilo de vida más saludable, consciente y equilibrado.