

La alergia no es un cuento

Estefanía Pineda

¡No dejes que las alergias o intolerancias limiten la alimentación y la felicidad de tu familia!

¡No dejes que las alergias o intolerancias limiten la alimentación y la felicidad de tu familia!

El momento en que diagnostican a nuestro peque una alergia o intolerancia puede resultar muy estresante, ya que surgen muchas dudas que, generalmente por falta de tiempo, no nos pueden resolver los especialistas. No es fácil adaptar el entorno a un niño con alergias, porque el alérgeno puede estar en muchos sitios más allá de la comida. ¡Pero tampoco es imposible!

Este libro nos ofrece soluciones prácticas y sencillas para convivir con las alergias sin complicaciones y disfrutar de la comida tanto en casa como fuera. Estefanía, madre de tres niños con alergias alimentarias, nos proporciona las claves para descifrar las etiquetas de los alimentos, comprar productos aptos y sustituir ingredientes concretos, además de consejos muy útiles para organizarnos con la comida del colegio o eventos especiales como los cumpleaños y la Navidad. Además, nos propone seis menús semanales y más de 60 recetas fáciles y riquísimas que pueden adaptarse a las principales alergias o intolerancias.

Fecha de publicación:
26/06/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Estefanía Pineda

Estefanía Pineda es madre de tres hijos que, en algún momento de su vida, han sido alérgicos o intolerantes (desde la alergia a la proteína de leche de vaca, al huevo, a la soja, a las lentejas, hasta asma, esofagitis y colitis eosinofílica). Su pasión por la repostería y la fotografía la llevaron a crear el blog *Sin trazas de leche*, en el que empezó a publicar las recetas que adaptaba sin utilizar leche ni huevo, además de contenidos de maternidad relacionados con la alergia para dar visibilidad a esta situación y ayudar a otras familias que conviven con alergias e intolerancias alimentarias. Más adelante, abrió una tienda *online* para facilitar el acceso a productos aptos para personas con alergias alimentarias, para que todo el mundo pueda cocinar sin preocupaciones y disfrute de las comidas en familia.

@sintrazasdeleche