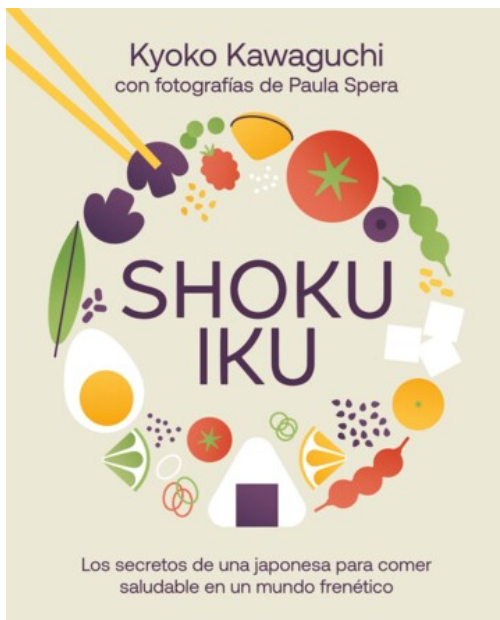




Fecha de publicación:
05/02/2025

Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Shokuiku

Kyoko Kawaguchi

Un entretenido viaje culinario entre Japón y España, hacia una forma más consciente de alimentarnos en el día a día.

Un entretenido viaje culinario entre Japón y España, hacia una forma más consciente de alimentarnos en el día a día.

Shokuiku es un término japonés que significa «educación alimentaria». Los niños nipones la aprenden en la escuela y también en sus casas. Esta educación temprana se convierte en **una guía inconsciente para tomar decisiones alimentarias saludables en la edad adulta.**

En estas páginas descubrirás cómo los japoneses integran de manera natural una dieta equilibrada en sus vidas, a través de la experiencia de Kyoko, una periodista freelance apasionada de la comida y decidida a no renunciar a los hábitos saludables aprendidos en la infancia, incluso en condiciones laborales extremas o tras expatriarse a España. Con unas buenas dosis de sentido común y de humor, la autora nos sumerge en la filosofía shokuiku y nos ofrece **una perspectiva única sobre la alimentación y la nutrición arraigadas en la cultura japonesa.**

Desde el choque cultural causado por su estilo de desayuno hasta la desmitificación del té matcha, pasando por los encontronazos de Kyoko con la temible «policía de la paella», este libro es **una deliciosa inspiración para adoptar un enfoque más consciente de la alimentación** en el día a día, aunque lleves una vida frenética (como la de muchas personas en Japón). Además, **incluye 20 recetas al más puro «estilo Kawaguchi»** para que puedas incorporar el shokuiku a tus menús de forma fácil y práctica.

Kyoko Kawaguchi

Kyoko Kawaguchi (Kumamoto, 1982) es una periodista japonesa afincada en Barcelona. Tras cursar un máster en Humanidades con especialización en Antropología Cultural, trabajó durante diez años como periodista para el periódico *Nishinippon Shimbun* (Diario del Oeste de Japón). En ese medio cubrió información general y estuvo involucrada en el proceso editorial. También recibió una beca del prestigioso Fulbright Program for Journalists.

Apasionada por la cocina, incluso durante sus jornadas de más de dieciséis horas en el periódico, siempre encontraba tiempo para cocinar de manera rápida, pero saludable. Cuando no está frente al ordenador escribiendo, se la puede encontrar entrenando en un estudio de *pole dance* o explorando la comida de algún rincón del mundo.

Instagram: @kyokokawabcn