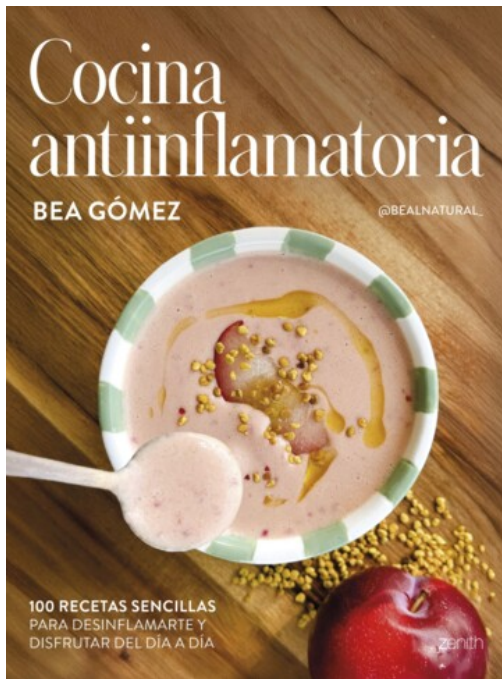




Cocina antiinflamatoria

Bea Gómez @bealnatural_

Bea Gómez (@bealnatural_) te invita a transformar tu salud desde la cocina con recetas antiinflamatorias fáciles, deliciosas y pensadas para el día a día.

Bea Gómez (@bealnatural_) te invita a transformar tu salud desde la cocina con recetas antiinflamatorias fáciles, deliciosas y pensadas para el día a día.

Si quieres prevenir o reducir la inflamación sin renunciar al placer de la comida y buscas **recetas sabrosas y sencillas —todas sin gluten, lácteos ni azúcares añadidos—** que te hagan sentir bien sin necesidad de seguir una dieta, ¡este libro es para ti!

Bea Gómez nos demuestra que no hay que renunciar al disfrute para desinflamarnos ofreciéndonos **más de 100 recetas antiinflamatorias ricas y fáciles de preparar**: desde desayunos, comidas y cenas hasta básicos como el pan antiinflamatorio, *snacks*, postres y bebidas, pasando por ideas para compartir cuando tengas invitados.

Fecha de publicación:
28/01/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Bea Gómez @bealnatural_

Bea Gómez es dietista integrativa, comunicadora y creadora de contenido centrado en la alimentación saludable. Su camino hacia el mundo de la salud comenzó tras años conviviendo con molestias digestivas y síntomas extradigestivos que la llevaron a replantearse por completo su estilo de vida. En plena pandemia empezó a compartir recetas y consejos en redes sociales para ayudar a otras personas con síntomas similares, y hoy inspira a una comunidad de cientos de miles de seguidores en Instagram. Formada en dietética y nutrición con un enfoque integrativo, Bea propone una forma de alimentarse y de vivir más consciente, natural y alineada con el bienestar.

Instagram: [@bealnatural_](https://www.instagram.com/bealnatural_)

Tik Tok: [@bealnatural](https://www.tiktok.com/@bealnatural)

Web: bealnatural.com