



Estefanía Beltrami

# MÁS DE 100 IDEAS PARA TUS COMIDAS

Para llevar una alimentación saludable,  
completa, equilibrada y suficiente



Planeta



## Más de 100 ideas para tus comidas

### Estefanía Beltrami

Ideas para llevar una alimentación saludable, completa, equilibrada y suficiente.

“Tanto en mi primer libro como en las redes sociales y en el consultorio, siempre hago hincapié en la importancia de llevar una alimentación saludable, completa, equilibrada y suficiente”.

Para estar saludables tanto a nivel físico como psíquico, explica Estefanía Beltrami, la autora de este libro, no es necesario hacer dieta ni restringirse. Lo importante es aprender a comer, teniendo en cuenta las porciones y las frecuencias en que se debería consumir cada alimento según los requerimientos y objetivos de cada persona.

“Como me gusta enseñar de forma didáctica, armé esta guía visual que incluye una lista para hacer las compras, ideas de comidas para un cuatro semanas y más de cien recetas súper sencillas, ¡para que comer saludable ya no sea un esfuerzo!”.

#### Fecha de publicación:

06/02/2020

#### Sello Editorial:

Editorial Planeta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Aniela Vanoni

**Email:** [aniela.vanoni@eplaneta.com.ar](mailto:aniela.vanoni@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Ariel Benítez

**Email:** [ahbenitez@eplaneta.com.ar](mailto:ahbenitez@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Santiago Satz

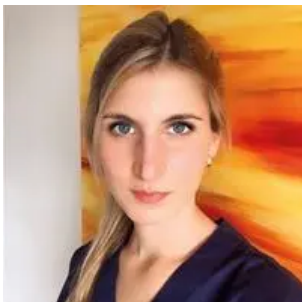
**Email:** [ssatz@eplaneta.com.ar](mailto:ssatz@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Tomás Villafañe

**Email:** [tomas.villafane@eplaneta.com.ar](mailto:tomas.villafane@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Cecilia Pintos

**Email:** [cpintos@eplaneta.com.ar](mailto:cpintos@eplaneta.com.ar)



### Estefanía Beltrami

Nació el 6 de noviembre de 1992 en Buenos Aires. Se recibió de licenciada en Nutrición a finales del año 2016 en la Universidad de Morón. Al finalizar el tercer año de cursada abrió su cuenta de Instagram, [@nutricion.salud.arg](https://www.instagram.com/nutricion.salud.arg), desde donde diariamente comparte información y recetas para su casi millón y medio de seguidores. Esa necesidad de compartir conocimientos de una forma didáctica y sencilla está motivada en prestar ayuda a todas las personas que se interesan por su bienestar integral. Actualmente atiende en su consultorio, donde disfruta de enseñarles a sus pacientes que no es necesario vivir a dieta para conservar el peso y la salud. Su intención es que las personas sean capaces de modificar sus hábitos, de forma que puedan sostenerlos en el tiempo. Su primer libro, *Basta de dietas* (Planeta, 2018), sigue siendo un éxito en ventas.