



Fecha de publicación:
02/10/2020

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email:
aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email:
ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email:
tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Fácil y nutritivo

Luisina Troncoso

Cocinar es un acto natural y vital

“Dale a alguien una receta y van a comer una comida.
Enseñale a alguien a cocinar y van a comer toda la vida”.

Para Luisina Troncoso, cocinar es un acto natural y vital, y una de las mejores herramientas que les podemos dejar a las próximas generaciones. Lejos de ser una complicación y pérdida de tiempo, como nos quieren hacer creer en un mundo cada vez más acelerado y colmado de alimentos ultraprocesados, Luisina nos invita a pensar la comida casera como una muestra de amor y una manera de cuidar de nuestra salud y la de la gente que nos rodea. *Fácil y nutritivo* reúne sus mejores consejos con el objetivo de mostrarnos cómo equipar y mantener en orden nuestra cocina; cómo hacer las compras priorizando la comida real; cuáles son las técnicas esenciales de cocción; cómo potenciar sabores u organizar el freezer, entre tantas otras cosas, y nos ofrece más de cien recetas fáciles y nutritivas, y sobre todo sabrosas, para que podamos hacernos de los beneficios de la comida casera, sin límites de edad. Una vez más, la autora nos sorprende con un libro imprescindible para que todos podamos retornar a los alimentos reales, le perdamos miedo a la cocina y dejemos de simplemente comer, para empezar a alimentarnos.

Luisina Troncoso

Luisina Troncoso es técnica en Emergencias Médicas, puericultora docente, especialista en lactancia y crianza de múltiples (EduLacta), cocinera y diplomada en Nutrición Materno Infantil. Es autora de los libros *Los primeros 1000 días de tu hijo: abordaje holístico del embarazo, la lactancia y la alimentación de tu familia*; *Fácil y nutritivo: cocina para humanos de todas las edades*; y *Hay química entre los dos: manual de autoconocimiento para vínculos felices*. Además, es creadora del blog Mamá Sabe Bien, al que Caro se unió en 2018. Hoy en día, a través de sus redes sociales, comparten información sobre cocina con alimentos reales, lactancia, crianza y vínculos.