



Medicina preventiva en tu cocina. Las recetas

Florencia Raele

Comé simple, viví mejor

Comé simple, viví mejor

En su último libro, *Medicina preventiva en tu cocina*, aprendimos sobre la importancia de la alimentación y el modo en que esta interviene en los distintos procesos celulares que determinan nuestra biología. Hicimos un recorrido por la historia alimentaria para entender dónde estamos parados al día de hoy y por qué consideramos de forma errónea lo que es el arte del buen comer.

También hicimos una diferenciación entre alimentos reales, procesados y ultraprocesados, y comprendimos que a pesar de haber muchos tipos de alimentación saludable que podemos elegir, todos tienen algo en común: la base de alimentos reales.

Si bien el libro anterior incluía más de cien recetas, en este veremos lo que el público venía pidiéndole a la doctora Florencia Raele desde hace años: recetas un poco más sofisticadas, indispensables para realizar la transición hacia una alimentación saludable y así reemplazar los alimentos ultraprocesados que nos ofrece la industria.

Fecha de publicación:
01/09/2023

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



Florencia Raele

Nació el 17 de junio de 1985 en Buenos Aires. Se recibió de médica en el Instituto Universitario CEMIC. Continuó su formación con una especialización en Medicina Estética y Orthomolecular en la Asociación Internacional de Clínica Estética (Aicer), un posgrado en Nutrición en la Universidad Favaloro y la carrera de Medicina Ayurvédica en la Fundación de Salud Ayurveda Prema. En los Estados Unidos siguió sus estudios en medicina orthomolecular, medicina antiaging, nutrición y medicina funcional en el IFM (The Institute for Functional Medicine). *Nutrición holística* (Planeta, 2017), *Medicina ancestral y epigenética* (Planeta, 2019) y *Medicina preventiva en tu cocina* (Planeta, 2022), sus tres libros, siguen en los rankings de libros más vendidos en la Argentina.