

5 recomendaciones para el Día del Libro

5 recomendaciones para el Día del Libro

[imprimir](#)



El Día del Libro está al caer, y es una buena oportunidad para hacerse con una serie de libros que nos recuerdan la importancia de llevar un estilo de vida saludable y de aprender a comer de manera sana y equilibrada.

No te pierdas las novedades de este año, el top 5 de títulos relacionados con la alimentación y el bienestar, sin olvidar el **completo recetario de Chef Plus**, donde encontrarás muchísimas recetas saludables para tu día a día.

1. *A comer se aprende: alimentación sana para tu día a día*, de Álvaro Vargas (Editorial Planeta)

El primer libro pensado para sobrevivir en un mar de consejos, dietas y recomendaciones de todo tipo sobre la alimentación. Con un formato visual, incluye la información necesaria para comer bien y mejorar nuestra salud y el estado de ánimo: desde listas de alimentos imprescindibles, consejos nutricionales básicos y breves explicaciones sobre el proceso digestivo hasta un extraordinario plan de 28 días con recetas fáciles para cada comida del día.

2. *Kale*, de Amelia Wasiliev (Lunweg Editores)

La col kale está de moda gracias a sus numerosas propiedades, ya que es rica en nutrientes, vitaminas, antioxidantes, ácidos grasos omega 3, fibras y minerales. Este libro te descubre las múltiples maneras de tratar esta verdura, ya sea cruda, salteada, al horno, en zumo o en smoothie... Con las sabrosas propuestas de su autora, incorporar el kale a tu dieta será mucho más fácil.

3. *La cocina sostenible*, de Ada Parellada (Libros Cúpula)

Este libro aborda un problema actual muy importante: la cantidad de comida que desperdiciamos todos los días. Ada Parellada te enseña a reorganizar tu cocina de manera eficaz, con ideas y trucos que mejorarán la gestión culinaria, y te ofrece consejos para que comas mejor, más sano, variado y divertido de un modo más rentable.

4. *Ingredientes*, de Ali Bouzari (Planeta Gastro)

Una guía práctica para conocer qué ocurre realmente cuando cocinamos, qué hay detrás de las texturas, los sabores, los aromas... Algunos ingredientes son más importantes que otros, y cada uno tiene una personalidad y unas funciones específicas. En esta obra descubrirás las propiedades de los ingredientes principales, dónde encontrarlos y cómo utilizarlos.

5. *Comer es una historia*, de Oscar Caballero (Planeta Gastro)

Un completo recorrido a través de la historia de la gastronomía, desde los tiempos prehistóricos hasta la actualidad. El libro nos propone un menú transversal por la historia, desde la primera cocción con fuego hasta la *cocina fusión*, resolviendo dudas, mitos y preguntas sobre el mundo de la cocina.

Etiquetas

[libros de cocina](#)

[recetas](#)

[día del libro](#)

[recomendaciones de libros de cocina](#)

[vida sana](#)

[libros de recetas saludables](#)

[novedades de cocina](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar