



Comida real para toda la familia

Aluhe Martins do Serro

¡Comer saludable es divertido!

¿Alguna vez te preguntaste qué necesitan los niños? La respuesta es simple: comida real, comida casera". Pero ¿acaso no es esto lo mismo que necesita la familia entera?

Aluhe Martins do Serro, alias @nutriciosa, nos explica en estas páginas no sólo que la comida para chicos como tal no existe, sino también que todos tenemos el derecho a alimentarnos con comida real: sin paquetes ni productos industrializados. Ella reúne aquí toda la información para enfocarnos en la salud en lugar del "peso", y nos brinda recetas para cocinar de forma saludable, ¡y divertida!

Fecha de publicación:

22/04/2021

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Aluhe Martins do Serro

(1991) es nutricionista (M. N. 7705) y cocinera profesional. Cuenta con experiencia y actualización en el área social y comunitaria, la educación alimentaria, la nutrición en la primera infancia y la alimentación basada en plantas.

Apasionada del compartir en todo sentido y generar red, busca constantemente diferentes formas de comunicar y "hacer nutrición". A través de sus redes sociales, @nutriciosa brinda recetas e información sobre nutrición y comida real para grandes y chicos.

Atiende en consultorio junto con su equipo, y brinda charlas, talleres de cocina y diversas capacitaciones.