



Fecha de publicación:
25/09/2023

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Medicina preventiva en tu cocina. Las recetas

Florencia Raele

Tus platos preferidos recreados en sus versiones más saludables.

Tus platos preferidos recreados en sus versiones más saludables.

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.

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.