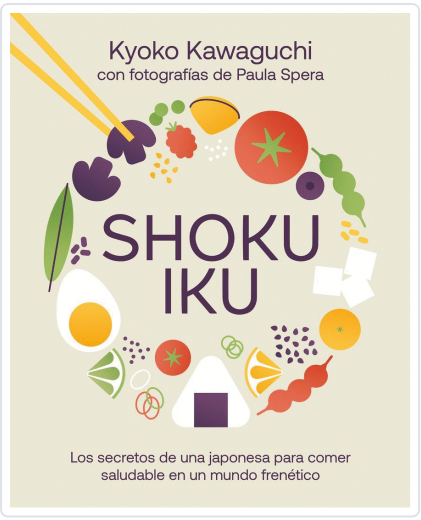
SHOKUIKU



Editorial	LUNWERG EDITORES
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788410378377
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	210x170x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/02/2025

Kawaguchi, Kyoko

SINOPSIS

Un entretenido viaje culinario entre Japón y España, hacia una forma más consciente de alimentarnos en el día a día.
Shokuiku es un término japonés que significa «educación alimentaria». Los niños nipones la aprenden en la escuela y también en sus casas. Esta educación temprana se convierte en una guía inconsciente para tomar decisiones alimentarias saludables en la edad adulta.
En estas páginas descubrirás cómo los japoneses integran de manera natural una dieta equilibrada en sus vidas, a través de la experiencia de Kyoko, una periodista freelance apasionada de la comida y decidida a no renunciar a los hábitos saludables aprendidos en la infancia, incluso en condiciones laborales extremas o tras expatriarse a España. Con unas buenas dosis de sentido común y de humor, la autora nos sumerge en la filosofía shokuiku y nos ofrece una perspectiva única sobre la alimentación y la nutrición arraigadas en la cultura japonesa.
Desde el choque cultural causado por su estilo de desayuno hasta la desmitificación del té matcha, pasando por los encontronazos de Kyoko con la temible «policía de la paella», este libro es una deliciosa inspiración para adoptar un enfoque más consciente de la alimentación en el día a día, aunque lleves una vida frenética (como la de muchas personas en Japón). Además, incluye 20 recetas al más puro «estilo Kawaguchi» para que puedas incorporar el shokuiku a tus menús de forma fácil y práctica....