

SI COMES ESTE LIBRO ES PARA TI

Beatriz González
@bea_gonfer

SI COMES ESTE LIBRO ES PARA TI



Guía de supervivencia
para comprar, cocinar
y disfrutar sin riesgos

Disruptores endocrinos | Alergias | Intolerancias | Nutrición infantil

GROU



Editorial	MONTENA
Materia	[TDCT1] SEGURIDAD DE ALIMENTOS Y BEBIDAS
EAN	9791387724122
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	230x152x16 mm.
Peso	358
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/02/2026

Bea Gonfer

SINOPSIS

Con humor, ciencia y mil trucos prácticos, este libro te preparará para comer sin miedo. ¿Eres de los que dejan el táper caliente en la encimera hasta que se enfriá? ¿De los que se comen el yogur caducado rezando para que no les pase nada? ¿Bebes de la botella y la vuelves a guardar en la nevera? ¿Te gusta la hamburguesa bien rojita? Si has respondido que sí a alguna de estas preguntas, este libro es para ti. Porque ¿de qué sirve gastarte un dineral en la compra, escoger los mejores alimentos y calcular los nutrientes al milígramo, si a la primera de cambio vas a cortarlos en una tabla llena de microbios y poner en riesgo tu salud? La nutricionista Beatriz González te enseña todo lo que nadie te contó sobre cómo comprar, cocinar y comer sin riesgos. Aprenderás a evitar intoxicaciones y bacterias peleonas, a limpiar tu cocina y tus utensilios para dejarlos como los chorros del oro, a mantener la seguridad a raya durante el embarazo y a trazar un plan de acción efectivo ante alergias e intolerancias. Tu cocina no tiene que ser un laboratorio, sino un lugar seguro y sabroso. Descubre:

- * Las reglas de oro de la seguridad alimentaria.
- * Trucos para hacer la compra con cabeza y evitar trampas en el supermercado.
- * Cómo almacenar, cocinar y conservar sin jugar a la ruleta rusa con la comida.
- * Una guía rápida para sobrevivir al táper, los restos de la nevera y las sobras del finde.
- * Recomendaciones seguras para embarazadas, niños, mayores y personas con alergias o intolerancias.
- * Claves para disfrutar sin riesgos fuera de casa, ya sea en viajes, restaurantes, barbacoas o bufés.
- * Lo que la industria alimentaria no quiere que sepas sobre etiquetas, aditivos y ultraprocesados.
- * Cuándo preocuparte y cuándo simplemente reírtete de tus manías culinarias....