Cocina, disfruta y gana salud

DOSIER DE PRENSA

Enero 2022 | Delallama Editorial | San Pedro, 1, 33347 Ribadesella (Asturias) | delallamaeditorial.com

SUSANA SÁNCHEZ

1

NOTA DE PRENSA

Susana Sánchez: «Cada vez más personas se preocupan por su alimentación, que es la base de una buena salud»

Cocina, disfruta y gana salud reúne 54 recetas sanas y apetecibles, desde el aperitivo hasta el postre, basadas en productos cercanos y fáciles de conseguir.

La autora, con 27 años de experiencia como dietista-nutricionista, también aporta sencillos consejos profesionales para comer sano sin renunciar al sabor.

Escrito por Susana Sánchez, *Cocina, disfruta y gana salud* reúne en un solo volumen 54 recetas sanas y apetecibles, desde el aperitivo hasta el postre, pasando por verduras, legumbres, cereales o carnes. Todo, mientras aporta información sobre cada alimento, sus propiedades y su valor nutricional, facilitando la creación de menús saludables con productos cercanos y sin renunciar al sabor.

«Está claro», explica Susana Sánchez, «que cada vez es mayor el número de personas que se preocupan por su alimentación, que es la base de una buena salud. No solamente con la idea anticuada de perder peso sino de sentirse bien con uno mismo, para siempre y sin fecha de caducidad».

Porque estar delgado no es sinónimo de estar sano, y tras las recetas de Susana Sánchez hay 27 años de experiencia, donde prima sentirse bien sin obsesionarse con el peso o con ideas ficticias. «Hay que asimilar», dice la autora, «que cada persona es como es. Debemos aprender a aceptarnos indistintamente del peso. Eso no tiene nada que ver, como bien dices, con el estado de salud, mucho depende de factores genéticos o estilos de vida. No podemos caer en la esclavitud de la báscula».

Sobre esta base, Susana Sánchez ha querido «dar un paso más» y compartir su experiencia profesional como dietista-nutricionista, ofreciendo a lectores y lectoras información sobre cada grupo de alimentos, «para que ellos mismos sean conscientes de los beneficios de un plato equilibrado».

No es la primera vez que comparte su experiencia, ya que en 2020 hizo lo propio con el libro *La cena está lista*, también editado por Delallama. «La idea de volver a publicar viene motivada por la gran acogida que tuvo La cena está lista», explica Susana Sánchez. «Muchos lectores me trasladaron que el libro les había animado, especialmente durante los meses de confinamiento, a cocinar y a hacerlo de una forma más saludable. Creo que la clave fue proponer recetas sencillas, con ingredientes de mercado y fáciles de conseguir, que estuvieran al alcance de todos», añade la autora.

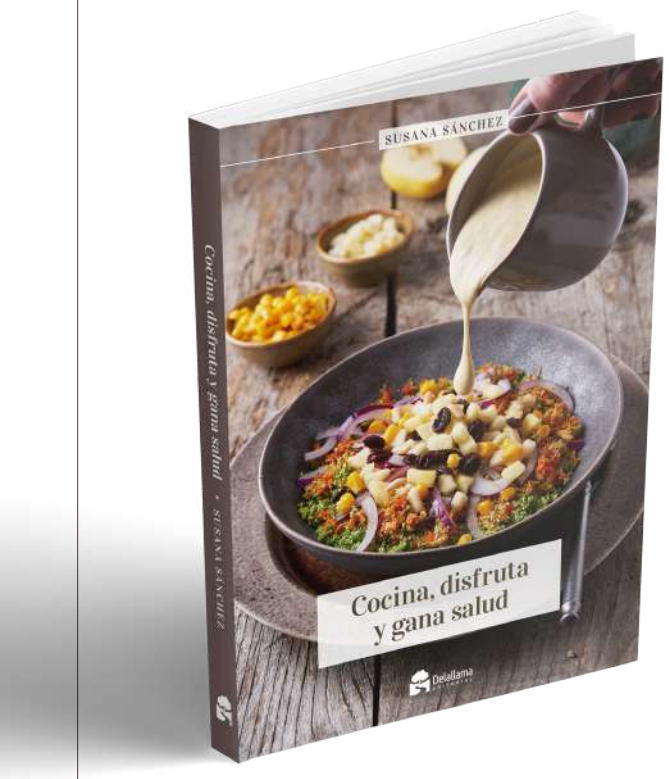
Planifica un menú semanal

Entre las sugerencias de Susana Sánchez, algunas de ellas presentes en la introducción del libro, destaca la elaboración de un menú semanal en base a platos equilibrados. La idea es tomarse un tiempo a la semana para planificar el menú, con la lista de la compra a mano, mejorando así la organización, la calidad de las comidas y evitando que productos indeseados se cuelen en nuestra cesta

De esta forma, la autora deja patente la «huella» de su profesión, después de 27 años trabajando como dietista-nutricionista. «No solo con mis recetas», matiza Susana Sánchez, «sino con lo que realmente transmito en mi consulta: educación nutricional y todas las herramientas para que comer saludable sea sencillo y apetecible», aportando, asimismo, información útil sobre las etiquetas de los productos e incluso sobre la colocación de los alimentos en la nevera, para su correcta conservación.

«El objetivo no es otro que lograr cambiar hábitos de vida», afirma la autora, que reivindica el papel de verduras, hortalizas y frutas en nuestra dieta, bien acompañadas de proteínas vegetales y animales y de cereales integrales. Los ingredientes para sus recetas, sencillos y alcance en cualquier mercado (acelgas, judías verdes, pimientos, aguacates, manzanas, pollo, bonito, garbanzos, arroz integral...), en una cesta de la compra llena de sabor que rompe con los tópicos sobre la comida sana.

Recetas para disfrutar cocinando



Más allá de la introducción, la autora va desgranando las recetas vinculadas a cada alimento (por orden en el índice: aperitivos, verduras, cereales, huevos, legumbres, pescados, carnes y postres), valorando previamente la importancia de cada uno y su lugar en nuestra dieta, sin olvidarse de que la cocina también puede ser un placer. «Cocinar es la clave para disfrutar de la comida, saber jugar con los alimentos a través de recetas apetecibles y, por supuesto, sin encerrarnos en la cocina. Placer y salud (sabor y saludable) no están reñidos y en este libro queda patente», concluye Sánchez.

La frescura de las recetas, antes incluso de probarlas, se transmite por medio de las imágenes que pueblan el libro, fotografías de Esther Clemente (Tatin Blog) donde dominan el verde, el crema, el morado y el rojo y que engarzan perfectamente con la línea cromática de la diseñadora, Cordelia Pickford. Para la editora de Delallama, Ana Roza, contar con estas profesionales «es un regalo».

2
SINOPSIS

Detrás de este libro, hay 27 años de experiencia. Su autora, Susana Sánchez, lleva casi tres décadas trabajando como dietista-nutricionista, y ahora vuelca parte de este conocimiento en su nueva obra, *Cocina, disfruta y gana salud* —después de la gran acogida de su anterior trabajo, *La cena está lista* (Delallama, 2020)—, aportando información útil y sencilla sobre cada alimento para elaborar menús saludables en base a platos equilibrados. «Está claro», explica Susana Sánchez, «que cada vez más personas se preocupan por su alimentación, que es la base de una buena salud. No solamente con la idea anticuada de perder peso sino de sentirse bien con uno mismo, para siempre y sin fecha de caducidad». Y sobre esta premisa, la autora va desgranando 54 recetas sanas y apetecibles, desde el aperitivo hasta el postre, pasando por verduras, pescados, cereales o legumbres. Recetas basadas en productos cercanos, de mercado, fáciles de conseguir y que llenarán de sabor nuestra cesta de la compra. Porque, en este campo, la experiencia profesional es garantía de calidad.

3
INFORMACIÓN SOBRE LA AUTORA

Susana Sánchez es diplomada en Dietética y Nutrición por la Universidad de Navarra (1994).

Se inició como dietista nutricionista en el ámbito hospitalario, donde nació su vocación de dar un asesoramiento nutricional de una forma personalizada.

Con consulta en varios puntos de Asturias desde 1999, descubre en la práctica diaria su pasión por la cocina, para ella el secreto de una alimentación saludable.

Ha realizado numerosos cursos en su área profesional, entre los que destaca su especialización en sobrepeso y obesidad, y en inteligencia emocional.

Es muy activa en redes sociales, desde donde promueve una cocina saludable, fácil y divertida, con alimentos al alcance de todos. También colabora habitualmente en el diario *La Nueva España*.

4 GALERÍA DE IMÁGENES

FICHA TÉCNICA

Título:
Cocina, disfruta y gana salud.

Textos:
Susana Sánchez.

Fotografías:
Esther Clemente.

Formato:
17 x 24 cm.

Encuadernación:
Rústica, solapas, cosida, plastificada mate

Diseño y maquetación:
Cordelia Pickford.

Edición:
Delallama Editorial.

ISBN: 978-84-124632-1-7

Páginas: 160.

Primera edición: enero de 2022.

Precio: 22 €.

Delallama EDITORIAL

delallamaeditorial.com