

“La cocina anticáncer surge de la fusión de tres cocinas tradicionales: la japonesa, la mediterránea y la india, culturas que sabiamente han sabido combinar de forma ideal sus ingredientes para crear platos cargados de nutrientes y fitoquímicos anticáncer”.
Odile Fernández

Somos lo que comemos. Los alimentos de los que nos nutrimos y los ingredientes que utilizamos para cocinar nos definen y pueden salvarnos la vida. Gracias a ellos se pueden prevenir enfermedades y son, incluso, capaces de curar. Ahora más que nunca, con datos alarmantes de personas que han caído en la red de un cáncer, es hora de destinar nuestra atención a estudios e investigaciones para lograr vivir bien. Odile Fernández, médico y autora del libro *Mis recetas de cocina anticáncer*, vuelve con un nuevo libro de recetas de cocina en el que nos ofrece toda una guía de alimentos contra el cáncer, una completa planificación y su propuesta de lista de la compra, modos de cocinar las recetas y recomendaciones personales.

Un asunto urgente

Según la autora “es una cocina que recupera las ideas de nuestras abuelas, donde los alimentos se preparaban en casa y no se compraban envueltos en plásticos para calentar directamente en el microondas. Se da prioridad a los alimentos frescos y de temporada, que es cuando más vitalidad y nutrientes contienen”. Para Odile, el cambio de tipo de alimentación y la de toda la familia fue un asunto urgente, y ahora traslada su recetario a todos los lectores que quieran acercarse a nuevas recetas y consejos de *la autora que ha vendido 50.000 libros, en 11 ediciones de su anterior libro.*

Menos obesidad

Seguir la alimentación a través de las recetas que propone la autora también nos llevará a prevenir otro tipo de enfermedades, como diabetes y enfermedades cardiovasculares, así como a disminuir las tasas de obesidad, puesto que se sigue una alimentación sana y saludable.

Un libro para toda la familia, que incluye comidas, desayunos y meriendas también para los más pequeños.

Además, Urano también ha editado una agenda para 2015 para recordar los mensajes que nos da la autora durante todos los días del año.

-Ver booktrailer aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=FnWSrLGRPiA>



Odile Fernández

Médico de familia y madre de dos hijos, uno de ellos tras curarse de un cáncer de ovario con metástasis.

Mis recetas de cocina anticáncer quiere ayudar a personas que pasen por su misma experiencia, y además enseñar los secretos de cocinar, con una alimentación y nutrientes basada en los colores del arco iris.

Tras el éxito de su libro *Mis recetas anticáncer*, del que ha vendido 50.000 ejemplares, Odile imparte talleres en toda España sobre alimentación anticáncer, con gran afluencia de público, y su trabajo está despertando gran interés por parte de los medios de comunicación.



MIS RECETAS DE COCINA
ANTICÁNCER
Odile Fernández

Sello: Urano
Colección: Nutrición y dietética
P.V.P.: 26€ • 320 páginas
Lanzamiento: septiembre de 2014

