10+ NO FICCIÓN

Aquí no hay recetas perfectas ni reglas estrictas: hay preguntas, juegos, ideas y ganas de probar. Porque aprender a comer es aprender a habitar el mundo con gusto... y con conciencia.

¡Comida rica, corazón contento!

Autoras: Ana Elisa Martínez y Julieta Ponce
Ilustrador: Trino
Sazonado por Vivian Mansour



Comer es una forma de habitar el mundo. A través de un recorrido que va de la milpa a la cocina, pasando por los mercados y comercios locales, este libro despierta la curiosidad y la reflexión sobre cuál es el origen de los alimentos que elegimos llevar a nuestra mesa, así como la huella que su consumo deja en la Tierra y en nuestro cuerpo, porque la forma en que cosechamos y cocinamos—con respeto y memoria— importa tanto como lo que ponemo en el plato. Con las cómicas ilustraciones de Trino, el humor de Vivian Mansour y el conocimiento de Ana Elisa Martínez y Julieta Ponce, dos expertas en el tema, ¡Comida rica, corazón contento! invita a los lectores a disfrutar la comida, a mirarla con otros ojos y comprender que existen alimentos estratégicos que, además de nutrirnos, respetan el ambiente, la biodiversidad y las culturas que los han cultivado durante generaciones. Comer rico es una forma de querernos a nosotros mismos, a la comunidad que nos rodea y al planeta que nos sostiene.

22 x 25 cm / 100 páginas / Rústica /
ISBN: 9786076003459

Sustentabilidad / Conciencia alimenticia / Comida mexicana

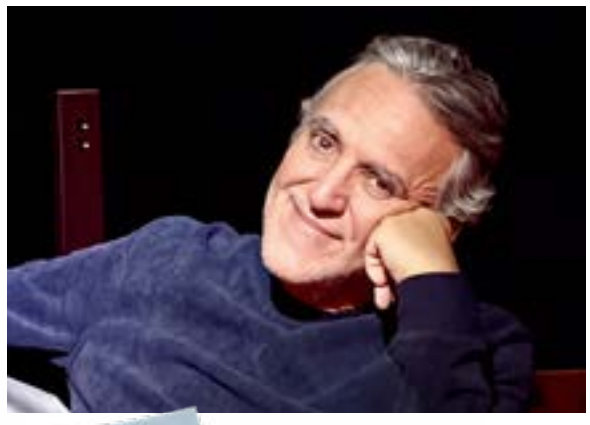
Ana Elisa Martínez, es bióloga y maestra en Filosofía de la Ciencia por la UNAM, donde se especializó en comunicación y divulgación de la ciencia. Desde hace más de veinte años trabaja en el encuentro entre ciencia, educación y medio ambiente, tanto desde la academia como en proyectos comunitarios y de conservación. En ¡Comida rica, corazón contento!, reúne estas miradas para explorar cómo lo que comemos nos vincula con el planeta y con la extraordinaria diversidad biológica y cultural de México.



Vivian Mansour, ha escrito varios libros para niños, por los que ha recibido numerosos premios. También ha colaborado en el área creativa de diversas agencias de publicidad.

Julieta Ponce, es licenciada en Nutrición por la Universidad Autónoma Metropolitana, maestra en Administración de Sistemas de Calidad, doctora en Derechos Humanos por la Universidad Autónoma de Tlaxcala y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Especialidad en Derechos Humanos por la universidad de Castilla La Mancha, España. Diplomada en Antropología del Campo y la Ruralidad por el Instituto Nacional de Antropología e Historia con estudios en Análisis de Políticas Públicas y en el Manejo Integral de la Obesidad. Directora del área en Intervención Nutricional en COA NUTRICIÓN y Coordinadora académica y profesora de los programas formativos en el Instituto COA. Parte del Comité de Lactancia en México para el proyecto BBF, de la Campaña Sin Maíz no hay País y de la Alianza por la Salud Alimentaria.

Trino es autor de una vasta obra en la que conviven historietas, ilustraciones de textos infantiles, animaciones y doblajes. Premio Nacional de Periodismo en cartón político (2000). Premio Nacional de Comunicación José Pagés Llergo (2006). Premio Inkpot Comic-Con 2022 por sus contribuciones al mundo de los cómics. Homenaje La Catrina de caricatura 2022 otorgado por la FIL.





ediciones castillo

FIL Guadalajara