

MI NIÑO COME SANO

Dra. Odile Fernández
con Heva Hernández

Nuevo y esperadísimo libro de la doctora Odile Fernández que nos presenta un completísimo manual de alimentación infantil con herramientas para potenciar la salud de los niños desde el embarazo hasta la adolescencia.

El libro incluye información teórica y práctica muy bien documentada y más de 90 recetas saludables, creadas con la colaboración de Heva Hernández, para que las familias coman sano, natural y rico.

Todos queremos que nuestros hijos crezcan fuertes y sanos, pero en el tema de la comida las dudas están a la orden del día. ¿Cómo orientarse entre tanta información contradictoria? ¿Qué hacer cuando los niños «comen mal»? Lácteos, ¿sí o no? ¿Qué hago si mi hijo sufre obesidad? ¿Cómo garantizar a los más pequeños una nutrición saludable?

Hoy sabemos que una dieta adecuada en el embarazo y los primeros años es crucial para la salud de los niños, su desarrollo cognitivo y la prevención de ciertas enfermedades. En esas primeras fases podemos reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas en la edad adulta. Por eso es imprescindible contar con información fidedigna, basada en estudios científicos actualizados.

Y eso nos presenta este libro, además de la experiencia de Odile Fernández como madre de tres hijos; un asesoramiento amplio y detallado, con información documentada de los distintos alimentos, que nos permita ofrecer una dieta saludable a niños y futuros adultos sanos. También encontraremos pautas para cada etapa y situación, desde las claves para lograr una lactancia satisfactoria (exclusiva y a demanda) hasta propuestas de menús semanales a partir de productos frescos y de temporada o cómo alimentar a los niños en caso de enfermedad o alergia. Todo ello con el sello personal de Odile Fernández, con opciones para distintos estilos de vida y una especial atención al aspecto emocional.

Una obra didáctica y experta, con ricas recetas creadas en colaboración con Heva Hernández.



Colección:
Cooked by Urano
P.V.P.: 24,99€
488 páginas
Lanzamiento:
diciembre de 2018

“*La transición hacia una alimentación saludable puede ser difícil. No hay trucos infalibles, a veces puede ser cuestión de ensayo y error, y lo que funciona para un niño no funciona para otro. Lo que tengo claro que funciona es ponerle amor y paciencia, así como dar ejemplo.*”

Doctora Odile Fernández.

Odile Fernández

Es médico de familia, madre de tres hijos y todo un referente en nuestro país en materia de nutrición y vida saludable. En 2010 sufrió un cáncer de ovario con metástasis, una experiencia que la llevó a revisar a fondo su estilo de vida, su alimentación y sus emociones. Después de superar la enfermedad decidió compartir su proceso y sus recetas en varios libros que pudieran ayudar a otras personas. Así nacieron *Mis recetas anticáncer*, *Mis recetas de cocina anticáncer* y *Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer*. Odile es la autora de un blog que recibe miles de visitas a diario, *Mis recetas anticáncer*, y ofrece charlas y talleres por todo el país.

Heva Hernández

Es fotógrafa, cocinera y madre de dos niños: Adán y Abel. Trabaja fotografiando y creando contenidos gastronómicos para editoriales y marcas. Disfruta creando recetas saludables preferiblemente vegetarianas, ya que es la dieta que sigue desde la adolescencia.

