



Comer bien cuando se está esperando

Heidi Murkoff

Comer bien por dos nunca ha sido más fácil, saludable ni delicioso: todo lo que necesita saber para alimentarse usted misma y al bebé durante los meses del embarazo.

Con este libro aprenderá a alimentarse de forma sana y sabrosa desde la concepción hasta el parto y durante el posparto, tanto en casa como en el trabajo y el restaurante, durante las vacaciones, e incluso cuando disponga de poco tiempo o presupuesto o cuando las náuseas le impidan comer. Asimismo, aprenderá cómo satisfacer las papilas gustativas y los requisitos nutricionales del bebé en cada comida (y entre horas), mantener a raya el aumento de peso, afrontar los síntomas del embarazo, satisfacer a la gourmet que lleva dentro y nutrirse bien incluso antes del embarazo y después del parto. Además, conocerá todo lo que necesita saber sobre las dietas bajas en hidratos de carbono y vegetarianas, la cafeína, los suplementos vitamínicos y la seguridad alimentaria, entre otros temas. Incluye 175 suculentas recetas, fáciles de preparar y muy nutritivas, ideadas especialmente para la futura madre y su bebé. ¡Buen provecho!

Fecha de publicación:

21/01/2014

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Heidi Murkoff

Heidi Murkoff es la autora de la serie de éxito mundial «Qué se puede esperar». Elegida por la revista *Time* como una de las cien personas más influyentes del mundo, Murkoff concibió la idea del presente libro durante su primer embarazo, cuando no hallaba respuesta a sus inquietudes y preocupaciones en las obras que consultaba. Decidida a escribir una guía para ayudar a otros padres, entregó la propuesta del libro a su editor horas antes de dar a luz a su hija, Emma.

El éxito posterior de toda la serie «Qué se puede esperar» ha sido abrumador: lleva vendidos más de cuarenta y cinco millones de ejemplares en todo el mundo y se ha traducido a más de cincuenta idiomas.

Actualmente, Murkoff trabaja en la continuación de su obra desde la Fundación What to Expect, estudiando el crecimiento de niños sanos en un ambiente familiar cálido y moderno y ayudando a las madres más vulnerables de todo el mundo a recibir la atención, la información y el apoyo que necesitan para tener embarazos y partos seguros. Heidi colabora sobre el terreno con International Medical Corps y su equipo de trabajadores sanitarios en algunas de las zonas más devastadas del mundo (como Sudán del Sur, Sierra Leona y las fronteras de Somalia y Siria), donde la organización proporciona una atención y formación sanitaria materna que se necesita desesperadamente.