



Fecha de publicación:
20/12/2019

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



¿Qué le doy de comer?

Aitor Sánchez García, Lucía Martínez

Aitor Sánchez (*Mi dieta cojea*) y Lucía Martínez (*Dime qué comes*) unen fuerzas para desmontar los mitos más extendidos de la alimentación infantil.

«Leche de continuación», «mi primer yogur», «crema de cacao sin azúcar»... son términos que se asocian a una buena alimentación infantil, a una dieta saludable y sensata elegida por padres y madres abnegados. ¿Pero de verdad es esa la comida que hay que ofrecerles a los pequeños de la casa? ¿Son esos productos rodeados de mensajes publicitarios realmente sanos? ¿Más sanos que una simple pieza de fruta?

En *¿Qué le doy de comer?* descubriremos no solo cómo podemos enfocar los primeros meses de alimentación sólida de los bebés (BLW, BLISS, entre otras), sino que también nos armaremos de argumentos para elegir mejor y con más criterio aquellos alimentos que seleccionamos para los niños. Además, trataremos temas educativos relacionados con la comida y exploraremos situaciones cotidianas como si se debe llevar el móvil a la mesa o cómo pueden participar los niños en aquellas tareas que conlleva alimentar a la familia.

Cargado de recursos prácticos y realistas, así como de consejos para crear menús semanales para nuestros hijos, este audiolibro se convertirá en la guía para todos los padres que quieran conseguir que sus hijos coman de forma saludable, sea cual sea el tipo de alimentación de la familia, y enseñará a los más pequeños hábitos alimentarios saludables para crecer fuertes y sanos.

Aitor Sánchez García

Aitor Sánchez (Albacete, 1988) es dietista-nutricionista y tecnólogo alimentario. Empezó especializándose en el mundo de la investigación con motivo de su tesis doctoral en varios centros como la Universidad de Granada, la Universidad de Bristol (Reino Unido) y el Karolinska Institutet (Suecia). En 2011 se inició en el mundo de la divulgación científica con la creación de su blog midietacojea.com, desde el que dio el salto a otros medios como Radio Nacional de España y RTVE. Actualmente colabora con diferentes medios de comunicación y es cofundador del Centro de Nutrición Aleris de Madrid. En los últimos diez años se ha dedicado al voluntariado como formador y educador en varias entidades juveniles. Se define inequívocamente por sus pasiones: la alimentación y los scouts.

Es autor del videoblog NutriciónRTVE de RTVE.

Lucía Martínez

Lucía Martínez Argüelles es graduada en Nutrición Humana y Dietética, tiene un máster oficial en Nutrigenómica y Nutrición Personalizada, así como varios posgrados y estudios de cocina profesional. En el campo de la nutrición, ha adquirido experiencia en consultas privadas y colectividades, además de ejercer como docente y asesora.

Es autora de tres libros: *Vegetarianos con ciencia* (2016), *Vegetarianos concienciados* (2018) y *Vegetarianos con más ciencia* (2022); y coautora de *¿Qué le doy de comer?* (2017), estos tres últimos publicados en Paidós. Asimismo, es colaboradora habitual de medios de comunicación y autora del blog dimequecomes.com.

