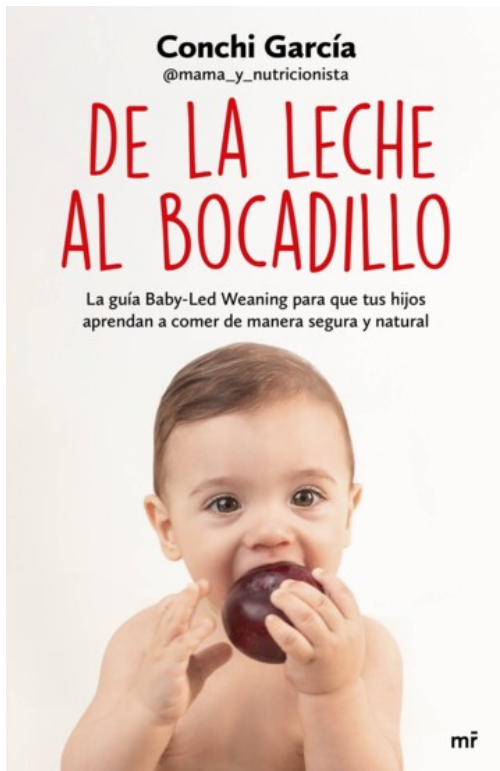




Fecha de publicación:
24/02/2021

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

De la leche al bocadillo

Conchi García

La guía Baby-Led Weaning para que tus hijos aprendan a comer de manera segura y natural

La guía Baby-Led Weaning para que tus hijos aprendan a comer de manera segura y natural

¿Pueden decidir los niños qué y cuánto comer? ¿Pueden alimentarse con las manos? ¿Masticar sin dientes? ¿Saltarse la etapa de las papillas? ¿Pasar directamente de la leche al bocadillo?

La infancia es una etapa de formación de hábitos y preferencias alimentarias que serán difíciles de modificar en la edad adulta, por eso los primeros bocados son de vital importancia para establecer las bases de una dieta saludable.

El inicio de la alimentación complementaria es un periodo muy esperado, pero repleto de muchas dudas e inseguridades. En esta completa guía —científicamente documentada— encontrarás recursos y consejos prácticos que te ayudarán a resolver todas tus preguntas sobre la alimentación complementaria regulada por el bebé, conocida como BLW, con el propósito de que la hora de la comida sea un momento agradable y feliz para toda la familia.



Conchi García

Conchi García es **nutricionista pediátrica** colegiada referente en alimentación infantil respetuosa, con dos másteres en Nutrición Pediátrica además de experta universitaria en nutrición materno-infantil. Además, es autora del libro *De la leche al bocadillo*, de los cuentos *¡Vamos al mercado!* y *Tina disfruta comiendo* y madre de una niña y dos niños.

Actualmente dirige el **Instituto de Estudios de Salud y Nutrición ISNUT** y la **Escuela de BLW**, y ha creado las comunidades de Instagram **@mama_y_nutricionista** y **@escueladeblw**, donde se dedica a promover una **alimentación saludable y respetuosa desde la infancia**.