



Preparados, listos, ¡ÑAM!

Laura Álvarez (La pediatra Laura)

La guía definitiva sobre nutrición infantil

La guía definitiva sobre nutrición infantil

En *Preparados, listos, ¡ñam!*, @lapediatralaura te da todas las respuestas y te acompaña en esta aventura para que conozcas todo lo necesario sobre nutrición y alimentación infantil. Además, encontrarás **recetas fáciles y saludables del @chefbosquet** que harán tu día a día mucho más llevadero.

Proporcionar a nuestros pequeños **la mejor alimentación posible** es determinante para una buena salud presente y futura. Además, la infancia es una etapa clave para forjar unos **sanos hábitos alimentarios** y empezar una relación positiva con la comida.

En las familias con **bebés y niños** asaltan mil dudas en lo relativo a su alimentación como:

¿Qué mitos hay sobre la lactancia materna?

¿Qué leche le doy al bebé, si no quiero dar el pecho?

¿Cuándo empiezo a introducir la alimentación complementaria?

¿Papillas o *Baby Led Weaning*?

¿Hay algún alimento prohibido?

¿Qué le doy de merienda?

¿Cuántos huevos puede comer?

¿Cómo hago para que coma verduras?

¡Acompañemos a nuestros hijos en este proceso de aprendizaje de la mejor manera posible!

Fecha de publicación:
07/09/2022

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Laura Álvarez (La pediatra Laura)

Laura Álvarez es médica-pediatra desde 2012, y ejerce en Atención Primaria desde 2016. Su pasión por la nutrición le llevó a especializarse en Gastroenterología y Nutrición Infantil durante la residencia, y cursar un Máster sobre Nutrición Pediátrica. Es mamá de dos pequeños que le han cambiado la visión de su profesión y le han permitido enamorarse de la lactancia materna y de la crianza positiva.

Durante la pandemia de COVID-19 y con el fin de facilitar información a las familias, decidió abrir un blog y una cuenta en Instagram (@lapediatralaura), a través de los cuales disfruta haciendo divulgación sanitaria para empoderarlas.