



Tina disfruta comiendo

Conchi García

Fecha de publicación:

24/05/2023

Sello Editorial:

Timun Mas Infantil

Contacto de prensa

Nombre: Andrea López

Teléfono: 934926820

Email:

alopezquesada@planeta.es

Un libro perfecto para crear experiencias positivas con la comida.

Un libro perfecto para crear experiencias positivas con la comida.

¿Tu peque te pide con insistencia alimentos poco saludables? ¿No le gusta la verdura y empieza a rechazar opciones que antes comía sin problemas? ¿Debe seguir una dieta específica en el comedor escolar? ¿Necesitas ideas de desayunos para el cole nutritivos y, a la vez, atractivos? ¡Tina y su familia te mostrarán cómo abordar todas estas situaciones! ¿Te subes al tren de la alimentación saludable?

Gracias a las recomendaciones de la **nutricionista pediátrica Conchi García, referente en alimentación infantil respetuosa**, este libro pretende **acompañar a las familias y enseñarles cómo actuar en ciertas situaciones cotidianas a través de las historias de Tina, una niña de 5 años normal y corriente**. En estos 5 cuentos, Tina aprenderá a cogerle cariño al calabacín, que no todas las personas nos alimentamos igual (pues algunas deben evitar ciertos alimentos, por ejemplo, por una intolerancia o alergia), que llevar fruta para desayunar en el cole puede ser muy divertido o que lo mejor de comer tarta en ocasiones especiales es compartirla con las personas a las que queremos.

Que las criaturas no quieran comer ciertas verduras, hortalizas o frutas es normal, dado que este proceso tiene que ver con su **momento de crecimiento y desarrollo**. Sin embargo, sabemos que son importantes para llevar una alimentación saludable y por eso hay que orientarlas e intentar **crear buenos hábitos alimentarios con mucha paciencia, cariño y comprensión, sin presionarlas**. En estos cuentos, Conchi García proporciona algunas pautas para que los niños y las niñas entiendan mejor **la importancia de la alimentación saludable desde un enfoque respetuoso, ayudándoles a crear una buena relación con la comida**.

Con un lenguaje adaptado e historias entretenidas, los peques empatizarán con Tina y **aprenderán sobre nutrición de manera amena y divertida**. Este libro es perfecto para **crear experiencias positivas y felices**.

Un libro que fomenta la educación nutricional a padres y a niños es, sin lugar a dudas, un regalo impagable. Y este genial texto que tienes entre manos, escrito por la dietista y nutricionista Conchi García, es más que un simple cuento. Enseña a los niños (mediante historias, analogías, situaciones cotidianas, anécdotas...) qué es comer bien. Pero a nosotros, los padres, nos enseña muchísimo más. Como por ejemplo que la alimentación es crucial para la salud, pero también que el respeto (en sus palabras, «solo ellos deciden qué y cuánto comer»), la flexibilidad, dar ejemplo, cocinar y comer en familia o tener (muuuucha) paciencia son aspectos cruciales.

Extracto del **prólogo de Julio Basulto**.

Además, en este libro encontrarás...

- **Historias cotidianas** con las que crear una feliz relación con la alimentación. Tu peque se verá reflejado en ellas tanto en el colegio, con sus amigos o en casa.
- **Nutritips:** consejos como dejar a la criatura escoger las cantidades que quiere comer, no clasificar los alimentos en buenos y malos, y algo tan sencillo y complicado a la vez como hacerles distinguir la excepción de lo habitual.
- El apartado «**Charla con tu nutricionista**», en el que se explican comportamientos que deberían seguir las familias para poder educar en **alimentación saludable**.
- **Ideas de desayunos saludables para el cole.**
- **Ideas de platos completos (plato de Harvard o «plato feliz»).**

Estos cuentos han sido creados para acompañar a los niños y a las niñas en su aprendizaje de hábitos saludables de una forma positiva y respetuosa.

Recomendando **a partir de 4 años**.

Títulos de la colección Salud y bienestar para peques:

- Zapatos nuevos
- Ya no necesito el pañal
- Ya no necesito el chupete
- ¡Lávate las manos!
- ¡Lávate los dientes!
- ¡Vamos al mercado!
- Tina disfruta comiendo

image not found or type unknown



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**.