

image not found or type unknown



El mundo secreto de la microbiota

Sari Arponen, Lirios Bou

Fecha de publicación:

15/11/2023

Sello Editorial:

Timun Mas Infantil

Contacto de prensa

Nombre: Andrea López

Teléfono: 934926820

Email:

alopezquesada@planeta.es

Un libro ilustrado para explicar la microbiota a los más pequeños (y no tan pequeños).

Un libro ilustrado para explicar la microbiota a los más pequeños (y no tan pequeños).

Akmu y Bifi son dos **microorganismos** que nos quieren transmitir un mensaje muy importante: **cuidar de la microbiota es imprescindible para crecer sanos y fuertes**. Sin embargo, muchas veces nos olvidamos de prestarle atención... Por eso, estos dos personajes tienen una misión: que las niñas y niños entiendan **cómo funciona su cuerpo** y les ayuden a **difundir su mensaje**.

¡Hola! Somos bacterias de tu microbiota. La microbiota forma parte de ti: la formamos nosotras y miles de millones de otros microorganismos.

Nos llaman microorganismos porque somos seres vivos muy muy, pero que muy muy pequeños. Tan pequeños que no nos puedes ver a simple vista.

A lo mejor te habían dicho que todos los bichitos minúsculos somos malos. Hasta nos insultan y nos llaman gérmenes. Es verdad que algunos microorganismos son nocivos, pero no son la mayoría. Si nos cuidas a nosotros, los buenos que formamos parte de ti, te ayudaremos a sentirte bien.

En forma de diálogo y con muchas **viñetas divertidas llenas de bichitos**, Akmu y Bifi nos explican:

- Ejemplos de microorganismos concretos, sus funciones y cómo ayudan o perjudican a nuestra salud. Por ejemplo, aprenderás el proceso de digestión y por qué a veces tienes diarrea o vómitos, ¡¡¡o hasta lombrices!!!
- Cómo cambia la microbiota a lo largo de los años.
- Cómo crea el sistema inmunitario sus defensas.
- Anécdotas sobre las células y por qué algunas son tan únicas y especiales.
- Los componentes y vitaminas de ciertos alimentos.

Además, también **encontrarás consejos** para:

- Luchar contra el estrés.
- Cuidar de tu salud bucal.
- Evitar hábitos que perjudican a tu mente y a tu cuerpo.

Gracias a **Sari Arponen**, doctora en Ciencias Biomédicas, especialista en Medicina Interna y **experta en microbiota**, y a las **ingeniosas ilustraciones** de Lirios Bou, los niños y las niñas aprenderán a **cuidar de su microbiota** desde bien pequeños para **evitar muchos problemas de salud** futuros.

¡Un libro lleno de humor, bichos e información para aprender sobre el funcionamiento de nuestro cuerpo!

Recomendado **a partir de 6 años**.

image not found or type unknown



Sari Arponen

Sari Arponen es Doctora en Ciencias Biomédicas por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Medicina Interna, profesora universitaria y experta en microbiota.

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Murcia, se especializó en Medicina Interna en el Hospital Universitario de La Princesa de Madrid. Tiene un máster en Enfermedades Infecciosas y otro en VIH, un posgrado de tres años en Psiconeuroinmunología Clínica por la Universidad Pontificia de Salamanca, y otro máster en Nutrición Genómica y de Precisión.

Tras más de veinte años de experiencia clínica, en la actualidad se dedica sobre todo a la formación y divulgación en el ámbito de la microbiota y la medicina del estilo de vida. Además, es autora de los libros **¡Es la microbiota, idiota!**, **El sistema inmunitario por fin sale del armario** y **En la cocina con la doctora Arponen**, todos publicados por Alienta, y cofundadora de Slow Medicine Institute, una plataforma de divulgación sobre salud y estilo de vida, centrada en un exitoso podcast Slow Medicine Revolution.

Instagram: @drasariarponen



Lirios Bou

Lirios Bou nació en Alcoy (Alicante) en 1988. Empezó a dibujar cuando le regalaron sus primeros "plastidecors", luego estudió muchas cosas relacionadas con el arte y el dibujo (un ciclo superior en ilustración, una licenciatura en Bellas Artes, un máster para ser profe de dibujo...) y cuando acabó todo eso, siguió dibujando.

Ha ilustrado libros de texto, revistas para niños y adultos, campañas institucionales y cuentos infantiles.

En su tiempo libre también escribe historias, crea álbumes ilustrados e intenta ser buena madre.