Image not found or type unknown

Dime qué come y te diré cómo se porta

María Luisa Ferrerós, Dra. Victoria Revilla

M.ª Luisa Ferrerós vuelve con un libro esencial para fomentar hábitos saludables y corregir conductas inadecuadas en niños y adolescentes

M.ª Luisa Ferrerós vuelve con un libro esencial para fomentar hábitos saludables y corregir conductas inadecuadas en niños y adolescentes

¿Cómo afecta la alimentación al comportamiento infantil? ¿Hasta qué punto el exceso de azúcar puede cambiar la conducta del niño? ¿Puede una dieta no equilibrada provocar alteraciones nerviosas?

Estas son algunas de las dudas que la psicóloga de referencia **María Luisa Ferrerós,** en colaboración con la **Dra. Victoria Revilla,** especialista en neurociencia, biología y farmacología, tratan de despejar en este esclarecedor libro. Las autoras no solo alertan de las sabidas consecuencias del abuso de alimentos con azúcar, sino que explican hasta qué punto influye la dieta en el organismo de los niños.

Y es que la **mitad de lo que entra por sus estómagos va directo al cerebro. Nuestra dieta actual,** demasiado rica en alimentos procesados y en general pobre en grasas buenas y vegetales, **puede afectar tanto a al desarrollo intelectual como al comportamiento infantil.**

¿Sabías que un cerebro sin suficiente magnesio puede hacer que los menores no estén atentos en el colegio o que muestren irritabilidad? ¿O que la falta de hierro, en edades tempranas, puede tener consecuencias irreversibles en sus neuronas?

Dime qué come y te diré cómo se porta propone, también, **ejemplos de menús equilibrados,** ideas de desayunos y meriendas, junto con **diversas recetas** para combatir estados de ánimo como la tristeza, la inapetencia o la ansiedad en los niños. Además, las dos especialistas desmontan sin tapujos algunas de las falsas creencias más extendidas, como que los fritos son malos o que, en casa, niños y mayores debemos comer igual.

Un libro indispensable para establecer hábitos alimentarios saludables y corregir conductas inadecuadas desde bien pequeños.

Fecha de publicación:
19/06/2024

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email:
isantos@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
lfranch@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Telefóno: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima
Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
fsantana@planeta.es

Image not found or type unknown

María Luisa Ferrerós

Psicóloga infantil, **M.ª Luisa Ferrerós Tor** cursó su licenciatura en la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona y realizó su especialización en Neuropsicología y el máster en Alteraciones del Sueño en el Instituto Universitario Dexeus. Es máster también en Psicología Sistémica y Terapia Breve Estratégica. Está acreditada para el diagnóstico clínico de la neurodiversidad por la Cornwell University de Nueva York (Estados Unidos) y la London University (Reino Unido). Siempre vinculada al mundo de la infancia, alterna su actividad profesional de psicóloga en el centro Psicocare BCN con el doctorado en la Universidad Ramon Llull. Imparte numerosas conferencias sobre su especialidad, es autora de los libros *El método 1, 2, 3 para portarse bien*, *Tengo miedo*, *Abrázame*, *mamá, Enséñale a aprender, Adiós al pañal, Baby Play, Pórtate bien* y *Dame la mano,* con más de 100.000 ejemplares vendidos y traducido a varios idiomas. En la actualidad es una presencia habitual en los medios de comunicación cuando abordan temas de educación.

Dra. Victoria Revilla

Victoria Revilla Sánchez es doctora en Biología por la Universidad de León. Comenzó su carrera científica trabajando durante tres años en la Unidad de Neurobiología del prestigioso Laboratory of Molecular Biology, en Cambridge (Reino Unido), donde se han hecho algunos de los descubrimientos más importantes de la historia de la medicina, ya que de este laboratorio han salido más de doce premios nobeles.

Tras su paso por Cambridge, la Dra. Revilla ha trabajado durante más de veinte años en la industria farmacéutica, tanto en investigación y desarrollo de nuevos fármacos para el tratamiento de enfermedades autoinmunes como en roles más estratégicos a nivel global.