

Image not found or type unknown



Dime qué come y te diré cómo se porta

María Luisa Ferrerós, Dra. Victoria Revilla

Fecha de publicación:

19/06/2024

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

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.

image not found or type unknown



María Luisa Ferrerós

Psicóloga infantil, M.^a Luisa Ferrerós cursó su licenciatura en la Facultad de Psicología de Barcelona y realizó su especialización en Neuropsicología y el máster en Alteraciones del Sueño en el Instituto Universitario Dexeus. Es autora, entre otros libros, de *El método 1, 2, 3 para portarse bien*, *Tengo miedo*, *Abrázame, mamá*, *Sí, mamá*, *Enséñale a aprender*, *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

La Dra. Victoria Revilla, especialista en neurociencia, biología y farmacología, tiene una gran habilidad para traducir datos científicos y clínicos y adaptarlos a la divulgación.