

Dieta en el embarazo

Carreira, Mónica; Máñez, Carlota

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475568959

Páginas: 240

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,50 €



SINOPSIS

Guía práctica para comer bien en el embarazo.

Un libro pensado tanto para las mujeres que ya se encuentren en este momento vital tan emocionante, como para aquellas que estén planeando tener un hijo.

En este libro encontrarás:

- Los hábitos dietéticos que influyen en la fertilidad y el desarrollo del embarazo.
- Qué nutrientes son indispensables, trimestre a trimestre, para la salud de la mamá y el futuro bebé.
- Qué alimentos o hábitos pueden suponer un riesgo.
- Los falsos mitos sobre la alimentación de la embarazada.
- Cómo alimentarse según necesidades concretas (si eres vegetariana, deportista, tienes sobrepeso...)
- Todo sobre los trastornos típicos del embarazo (náuseas, estreñimiento, anemia...) relacionados con la alimentación.

Y mucho más...

Todo ello con rigurosidad, y un estilo ameno, salpicado de interesantes consejos, menús para las cuatro estaciones y un práctico recetario para hacer de esta etapa un recorrido saludable, intenso y muy sabroso.