



Fecha de publicación:
15/04/2021

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Bebés que comen

Dra. Yesica Castillo

La hora de la comida no debe ser un sufrimiento sino un espacio placentero para disfrutar en familia. Haz de este un proceso relajado, divertido y exitoso.

¿Tu bebé solo come si le cucharean mientras lo dejan ver videos en el celular?

¿Cumplió dos años y solo quiere papitas y helado?

¿No tienes ni idea en qué momento se deben incluir las comidas en la alimentación complementaria?

¿Has oído diferentes teorías sobre el tema, pero no sabes cuál seguir porque se contradicen entre sí?

La hora de la comida no debe ser un sufrimiento sino un espacio placentero para disfrutar en familia. Para eso, en este libro, la reconocida pediatra Yesica Castillo les enseña a las madres y padres cómo ayudar a sus hijos a disfrutar de una buena alimentación desde que están en la panza hasta que llegan a la mesa familiar. Con un tono íntimo, empático y muy claro —el mismo que la ha llevado a crear una gran comunidad de seguidores en su Instagram @menina.ear—, la doctora Yesica les dará a los padres todas las herramientas necesarias para que el proceso de enseñar a comer bien sea relajado, divertido y exitoso. Los buenos hábitos alimentarios son un regalo para toda la vida y acá encontrarás las respuestas a tus preguntas sobre el tema.

Dra. Yesica Castillo

Hija de padres docentes, nació en Santa Marta un 13 de noviembre. Partió a Barranquilla para seguir su sueño de convertirse en médica y luego finalizó su especialización en Pediatría en Costa Rica. Regresó a Colombia en 2002 y se radicó en Bogotá, donde comenzó a enamorarse de la puericultura, de escuchar a las madres y a los padres y enseñarles cómo prevenir enfermedades en sus hijos. Ese es su objetivo y su pasión, lo que mueve su trabajo en su consultorio cada día y lo que la llevó a crear sus espacios en redes sociales. Además de asistir a innumerables congresos nacionales e internacionales, ha hecho diplomados en Nutrición y recientemente se certificó como *sleep coach*. Además, es esposa de Augusto, médico anesthesiologo, y mamá de Sebastián y Tomás, dos hermosos mellizos adolescentes de 13 años.

Instagram: @menina.ear