



Los 100 mejores y más saludables alimentos para el embarazo : los alimentos más sanos para ti y tu bebé, con 100 recetas deliciosas /

Popular works.

Monografía

"Lo más importante durante el embarazo es mantener una dieta saludable y equilibrada que aporte los nutrientes y la energía necesarios para el buen desarrollo del bebé y el bienestar de la futura madre. En este libro encontrarás respuesta a todas tus necesidades dietéticas para el embarazo y la primera etapa de la maternidad. Lo que pongas en tu plato durante el embarazo tendrá efectos en ti y en tu bebé durante años. Este libro explica cuáles son los alimentos más beneficiosos para ayudarte a seguir una dieta rica en los nutrientes que tú y tu bebé necesitan. Los alimentos especificados incluyen frutas y verduras, carnes y pescados, así como legumbres y cereales. Con datos y cifras sobre los principales beneficios de un sinfín de alimentos nutritivos, además de cien recetas deliciosas."--Pendulo.com

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzc1NjAyODM>

Título: Los 100 mejores y más saludables alimentos para el embarazo los alimentos más sanos para ti y tu bebé, con 100 recetas deliciosas Charlotte Watts ; [traducción del inglés, Julia Lecuona y Carlos Chacón]

Editorial: New York, NY Parragon 2015

Descripción física: 1 online resource (224 pages color illustrations)

Variantes del título: Cien mejores y más saludables alimentos para el embarazo

Nota general: Translation of: 100 best foods for pregnancy : the healthiest foods for you and your baby, including 100 delicious recipes Includes index

ISBN: 9781474831147 paperback) 1474831141 paperback)

Materia: Pregnancy- Nutritional aspects- Popular works Pregnant women- Health and hygiene- Popular works Grossesse- Aspect nutritionnel- Ouvrages de vulgarisation Femmes enceintes- Santé et hygiène- Ouvrages de vulgarisation Embarazo- Aspectos nutritivos- Obras populares. Pregnancy- Nutritional aspects. Pregnant women- Health and hygiene.

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es