



## Niños sanos, adultos sanos: La salud empieza a programarse en el embarazo

*Xavi Cañellas , Jesús Sanchís*

Download now

Read Online ➔

# Niños sanos, adultos sanos: La salud empieza a programarse en el embarazo

*Xavi Cañellas , Jesús Sanchís*

**Niños sanos, adultos sanos: La salud empieza a programarse en el embarazo** Xavi Cañellas , Jesús Sanchís

Sumergidos en la abundancia de alimentos y fármacos, nuestros niños son cada vez más asmáticos, más alérgicos, más "atópicos", más obesos... Hemos pasado de enfermar por infecciones a enfermar por el exceso de higiene y la falta de microbios. Hemos dejado de comer comida para comer productos comestibles. Hemos pasado de huir de los leones a vivir con una manada de ellos; el estrés puntual se ha convertido en estrés crónico.

La microbiota intestinal –los microbios que residen en nuestros intestinos–, la alimentación y la gestión del estrés, son tres factores clave que debemos cuidar para disfrutar de una vida sana en niños y adultos.

Niños sanos, adultos sanos es un libro que expone, desde una perspectiva integrativa, en concordancia con nuestra evolución y apoyándose en los últimos descubrimientos científicos, cómo la salud del adulto se programa desde la concepción, pasando por el parto, la lactancia, la introducción de los alimentos y los primeros años de vida. Está escrito en un lenguaje sencillo, en el que se ofrecen soluciones prácticas (huyendo de intereses y manipulaciones), fácilmente aplicables por mamás, papás y profesionales de la salud, y con las que niños y adultos disfrutemos de una vida sana.

## Niños sanos, adultos sanos: La salud empieza a programarse en el embarazo Details

Date : Published October 26th 2016 by Plataforma

ISBN :

Author : Xavi Cañellas , Jesús Sanchís

Format : Kindle Edition 306 pages

Genre :

 [Download Niños sanos, adultos sanos: La salud empieza a program ...pdf](#)

 [Read Online Niños sanos, adultos sanos: La salud empieza a progr ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Niños sanos, adultos sanos: La salud empieza a programarse en el embarazo** Xavi Cañellas , Jesús Sanchís

---

# **From Reader Review Niños sanos, adultos sanos: La salud empieza a programarse en el embarazo for online ebook**

## **Davide says**

Muy interesante y bien referenciado.

---

## **Tellus says**

Un libro muy muy interesante, no tan sólo para aquellos que vayan a ser padres y estén preocupados por cómo alimentar de forma correcta a sus pequeños sinó para todas aquellas personas interesadadas en la alimentación y la salud en general.

Los autores dan muchísimas pautas sobre cómo conseguir una alimentación sana y equilibrada, desde la concepción, pasando por el parto, la lactancia, la introducción de los alimentos y los primeros años de vida. Siempre razonando el porqué de cada recomendación y citando las fuentes y estudios en los que basan sus conclusiones.

El libro rompe unos cuantos falsos mitos sobre alimentación que se han perpetuado durante mucho tiempo pese a basarse en estudios que se han demostrado equivocados o que directamente no tenían ninguna base científica, mientras proponen volver a la comida "real" y "natural" más acorde con nuestra propia evolución.

---

## **Javier says**

Muy interesante. El tema de la microbiota esta genial.

---