



## Guía definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition)

By Víctor Suárez Prat

Download now

Read Online →

**Guía definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition)** By Víctor Suárez Prat

La guía cubre desde el **embarazo** hasta los 2-3 años del pequeño, pasando por la **lactancia** y las primeras comidas sólidas del **bebé**. Incluye todas las **necesidades nutricionales**, tanto de la madre como del bebé. Además, un listado de más de 50 títulos de cuentos para niños donde se respetan a todos los animales. Éstas más de 200 páginas también contienen más de 60 **recetas deliciosas** que enamoran a cualquier bebé (y a más de un adulto, seguro).

Los pediatras y el mundo sanitario en general están obsoletos y totalmente perdidos en cuanto a una alimentación 100% vegetariana se refiere. Por eso, ésta guía será la **hoja de ruta** de todas esas familias que vayan a tener un bebé y quieran que éste respete a todos los animales, mientras **crece sano y feliz**.

Por otro lado, muchas veces las películas también nos inculcan el **especismo**, siendo más vulnerables cuando somos pequeños. Por eso, la guía contiene unas recomendaciones de películas y documentales que son ideales para verlos con los pequeños, y aprendan así que todos los animales importan por igual.

Finalmente, encontrarás unos consejos para que el bebé coma sus verduras, y el capítulo dedicado a cuestionar cómo educamos a nuestros peques. Contiene una amplia bibliografía para profundizar en todos los temas del libro, si así lo deseas.

A continuación tenéis una parte del índice:

###

2. Nutrición libre de animales y derivados
  - 2.1 Donde se encuentran los nutrientes
  - 2.3 Deficiencias nutricionales
3. Embarazo

- 3.1 Recomendaciones nutricionales
- 3.2 Nutrientes fundamentales
- 3.3 Menús completos
- 3.4 Información adicional
- 4. Lactancia
  - 4.1 Recomendaciones nutricionales
  - 4.2 Sustituto comercial de leche materna
  - 4.3 Sustituto casero de leche materna
  - 4.4 11 claves de la lactancia materna
  - 4.5 Información adicional
- 5. Alimentación del bebé
  - 5.1 Introducción de alimentos
  - 5.2 Respetando los ritmos del bebé o BLW
    - 5.2.1 Ejemplos reales
  - 5.3 Información adicional
- 6. Recetas irresistibles
  - 6.1 Menús completos
  - 6.2 Salsas que enamoran
  - 6.3 Ecológico o no
  - 6.4 Como hacer para que se lo coma feliz
    - 6.4.1 Fruta y verdura disfrazada
  - 6.5 Sorprende en eventos especiales
  - 6.6 Donde encontrar más recetas

###

 [Download Guia definitiva para criar peques sanos, felices y ...pdf](#)

 [Read Online Guia definitiva para criar peques sanos, felices ...pdf](#)

# Guía definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebé. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition)

By Víctor Suárez Prat

**Guía definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebé. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition)** By Víctor Suárez Prat

La guía cubre desde el **embarazo** hasta los 2-3 años del pequeño, pasando por la **lactancia** y las primeras comidas sólidas del **bebé**. Incluye todas las **necesidades nutricionales**, tanto de la madre como del bebé. Además, un listado de más de 50 títulos de cuentos para niños donde se respetan a todos los animales. Éstos más de 200 páginas también contienen más de 60 **recetas deliciosas** que enamoran a cualquier bebé (y a más de un adulto, seguro).

Los pediatras y el mundo sanitario en general están obsoletos y totalmente perdidos en cuanto a una alimentación 100% vegetariana se refiere. Por eso, ésta guía será la **hoja de ruta** de todas esas familias que vayan a tener un bebé y quieran que éste respete a todos los animales, mientras **crece sano y feliz**.

Por otro lado, muchas veces las películas también nos inculcan el **especismo**, siendo más vulnerables cuando somos pequeños. Por eso, la guía contiene unas recomendaciones de películas y documentales que son ideales para verlos con los pequeños, y aprendan así que todos los animales importan por igual.

Finalmente, encontrarás unos consejos para que el bebé coma sus verduras, y el capítulo dedicado a cuestionar cómo educamos a nuestros peques. Contiene una amplia bibliografía para profundizar en todos los temas del libro, si así lo deseas.

A continuación tenéis una parte del índice:

###

2. Nutrición libre de animales y derivados
  - 2.1 Donde se encuentran los nutrientes
  - 2.3 Deficiencias nutricionales
3. Embarazo
  - 3.1 Recomendaciones nutricionales
  - 3.2 Nutrientes fundamentales
  - 3.3 Menús completos
  - 3.4 Información adicional
4. Lactancia
  - 4.1 Recomendaciones nutricionales
  - 4.2 Sustituto comercial de leche materna
  - 4.3 Sustituto casero de leche materna
  - 4.4 11 claves de la lactancia materna
  - 4.5 Información adicional
5. Alimentación del bebé

- 5.1 Introducción de alimentos
- 5.2 Respetando los ritmos del bebé o BLW
  - 5.2.1 Ejemplos reales
- 5.3 Información adicional
- 6. Recetas irresistibles
  - 6.1 Menús completos
  - 6.2 Salsas que enamoran
  - 6.3 Ecológico o no
  - 6.4 Como hacer para que se lo coma feliz
    - 6.4.1 Fruta y verdura disfrazada
  - 6.5 Sorprende en eventos especiales
  - 6.6 Donde encontrar más recetas

###

**Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat Bibliography**

- Sales Rank: #3761094 in Books
- Published on: 2016-03-26
- Original language: Spanish
- Dimensions: 9.00" h x .56" w x 6.00" l, .74 pounds
- Binding: Paperback
- 248 pages

 [Download Guia definitiva para criar peques sanos, felices y ...pdf](#)

 [Read Online Guia definitiva para criar peques sanos, felices ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat**

---

## **Editorial Review**

### About the Author

Víctor Suárez Prat es titulado en Nutrición por la universidad holandesa "Wageningen University" además de Técnico Superior en Dietética y Nutrición, e imparte charlas a lo largo de España sobre alimentación, vida sana y deporte. Por su consulta nutricional han pasado muchas familias y deportistas, además de personas con ciertas patologías que venían desahuciadas por otros especialistas, saliendo todas ellas muy contentas por haber conseguido sus objetivos. Es ejemplo de lo que predica: vida sana, deporte a diario, y respeto por el medio ambiente y los animales (humanos o no) que nos rodean. Nadie mejor que él sabe lo que es vivir en un mundo insensible, donde todo lo que nos rodea es egoísmo y narcisismo. Lo vive día a día en su consulta y en su faceta deportiva, llena de "vigoréticos" que sólo quieren más músculo o un cuerpo de revista, aunque para ello se tenga que torturar a millones de animales. Su afán por la cocina sana y vegana le llevó hasta la semifinal del casting de Master Chef de 2014, donde pudo ponerse a prueba. Le encanta "sufrir" sanamente, y por eso entrena 5-6 días por semana para rendir al máximo en las famosas "carreras de obstáculos", de las que ya ha participado en más de 10 en el último año. Es el creador del proyecto deportivo "Pura Fibra", donde se difunde información útil para deportistas, como entrenamientos o recetas, siempre con la mejor alimentación 100% vegetal. Como ex-coordinador de Anima Naturalis Madrid, y fundador de la ong "Animall Peace" dedicada a sensibilizar sobre el sufrimiento que padecen los animales, su faceta de activista por los derechos animales y humanos, también le copa bastantes horas al día. Actualmente atiende en su consulta nutricional físicamente en Madrid o via skype con personas de toda España y del mundo. Siempre tiene varios proyectos entre manos, pensando día y noche en cómo hacer de este un mundo un lugar un poco mejor para todos sus habitantes.

## **Users Review**

### **From reader reviews:**

#### **Raymond Hollander:**

The book Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) gives you the sense of being enjoy for your spare time. You can utilize to make your capable more increase. Book can for being your best friend when you getting strain or having big problem along with your subject. If you can make examining a book Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) for being your habit, you can get far more advantages, like add your personal capable, increase your knowledge about a number of or all subjects. You can know everything if you like open up and read a e-book Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition). Kinds of book are several. It means that, science reserve or encyclopedia or others. So , how do you think about this guide?

#### **Juanita Hernandez:**

This book untitled Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y

hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) to be one of several books which best seller in this year, here is because when you read this book you can get a lot of benefit upon it. You will easily to buy this particular book in the book retail outlet or you can order it by using online. The publisher of this book sells the e-book too. It makes you more readily to read this book, as you can read this book in your Smartphone. So there is no reason for your requirements to past this reserve from your list.

### **John Rivera:**

Reading a e-book tends to be new life style within this era globalization. With looking at you can get a lot of information that may give you benefit in your life. Using book everyone in this world could share their idea. Books can also inspire a lot of people. A lot of author can inspire their very own reader with their story or perhaps their experience. Not only situation that share in the guides. But also they write about the ability about something that you need case in point. How to get the good score toefl, or how to teach your young ones, there are many kinds of book that you can get now. The authors on this planet always try to improve their talent in writing, they also doing some investigation before they write to the book. One of them is this Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition).

### **Christopher Parker:**

Do you one of the book lovers? If so, do you ever feeling doubt while you are in the book store? Aim to pick one book that you find out the inside because don't evaluate book by its handle may doesn't work at this point is difficult job because you are frightened that the inside maybe not since fantastic as in the outside look likes. Maybe you answer may be Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) why because the fantastic cover that make you consider with regards to the content will not disappoint you. The inside or content is usually fantastic as the outside or even cover. Your reading sixth sense will directly guide you to pick up this book.

**Download and Read Online Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat #GSF4MO5CIWD**

**Read Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat for online ebook**

Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat books to read online.

**Online Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat ebook PDF download**

**Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat Doc**

Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat Mobipocket

Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat EPub

GSF4MO5CIWD: Guia definitiva para criar peques sanos, felices y veganos: Desde el embarazo, lactancia y hasta los primeros años del bebe. Información teórica y ... para disfrutar en familia. (Spanish Edition) By Víctor Suárez Prat