



Comer para dos

Nicolás de Zubiria, Daniela Vidal

Una completa guía de alimentación en el embarazo, con deliciosas y nutritivas recetas para toda la familia

El embarazo llega con una lluvia de emociones, sentimientos y... dudas, y la alimentación no se escapa de esta realidad: "¿Hay alimentos que le pueden hacer daño a mi bebé? ¿Cuáles ayudan a que se forme sano? ¿Qué puedo comer para que se me quite la malquera? ¿Cuánto peso voy a aumentar en los nueve meses? ¿De qué tamaño es mi bebé en estos momentos?". Estas son algunas de las preguntas frecuentes que las mujeres embarazadas se hacen y que Daniela Vidal responde en estas páginas con el respaldo de la nutricionista Lina Valencia, tras su experiencia como mamá de Sienna y Alessio, y como creadora de contenido sobre alimentación y crianza.

Además, de la mano de su esposo, el reconocido chef Nicolás de Zubiría, han creado un recetario con opciones fáciles y nutritivas de desayunos, *snacks*, almuerzos y cenas, para que la familia entera coma delicioso, con la seguridad de que la mamá y el bebé que viene en camino están recibiendo la alimentación apropiada.

Fecha de publicación:

29/11/2021

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

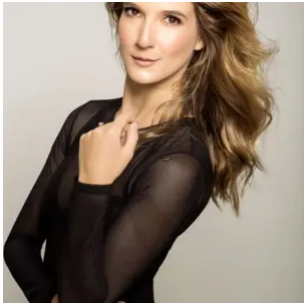
Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



Nicolás de Zubiria

Reconocido chef colombiano. Estudió artes culinarias en el Pacific Institute of Culinary Arts (PICA), de Vancouver. Gracias a su carácter fuerte y crítico, pero amigable y cercano, se ha posicionado como uno de los jurados más queridos de los programas de televisión *Master Chef Colombia*, *Master Chef Jr.* y *Master Chef Celebrities*. Es chef y socio de reconocidos restaurantes como Kong y Sir Frank.



Daniela Vidal

Publicista, creadora de contenido digital enfocado en cocina, estilo de vida, familia y medio ambiente. Mamá de Sienna y Alessio. Es autora del libro *La cocina de mamá y papá*, junto con su esposo, el reconocido chef cartagenero Nicolás de Zubiría.