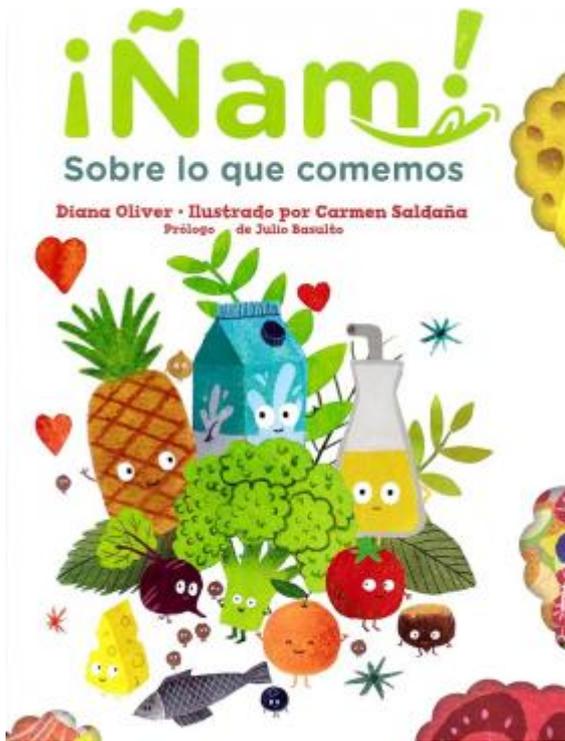


iÑAM!. Sobre lo que comemos



Sinopsis (fuente editorial Andana)

¿Por qué tenemos que compartir este libro con los jóvenes lectores?

Este álbum ofrece datos útiles y atractivos sobre la importancia de la alimentación, para ayudar a los jóvenes lectores, y a las familias, a tomar conciencia sobre lo que comemos para poder elegir con argumentos.

En los últimos años, la sociedad ha tomado conciencia de la importancia de la alimentación como factor clave para disfrutar de una buena salud y evitar las enfermedades. Cada día nos interesa más saber qué comemos, de dónde viene, cómo se ha preparado, qué elementos contiene y cómo afectará a nuestro organismo. Queremos comer sano.

Pero ¿Qué es comer sano? Hoy es difícil saberlo. La publicidad nos ha hecho un lío importante, y a veces no sabemos ni lo que estamos comiendo. Comida sana es conseguir todos los nutrientes que necesitamos a partir de la cantidad necesaria de alimentos saludables. Y cocinarlos o prepararlos con mucho cuidado y amor. Comer sano es también evitar el consumo de alimentos que no son saludables o reducirlos al máximo. ¿Fácil? Seguro que hay muchas cosas en las que podemos mejorar nuestra alimentación. Pero necesitamos información.

Según el último informe de la European Heart Network, la primera causa de muerte en Europa son las enfermedades cardiovasculares, y la principal causa de estas enfermedades son factores dietéticos modificables. Debemos tener en cuenta que nuestros hijos vivirán menos que nosotros a causa de la actual epidemia de obesidad infantil que azota el planeta. Debemos informarles sobre lo que comen y así les daremos la posibilidad de tener una vida mejor y más feliz.

Por eso es importante leer y compartir toda la información que nos ofrece *Ñam*, un libro sobre lo que comemos.

La autora (Fuente: Blog de la autora): [Diana Oliver](#)

"Estudié periodismo en la **Universidad Complutense de Madrid**. Comencé mi carrera profesional en el año 2004 como redactora web en [Facilísimo.com](#), un portal destacado en internet en el que elaboré diversos reportajes y entrevistas relacionadas con la decoración, las mascotas y el mundo inmobiliario. Un año después, en 2005, y sin dejar el mundo *online*, entraba a formar parte del área digital de [Grupo Zeta](#). Allí desarrollé una amplia experiencia como redactora y *social media manager* en cabeceras como **Woman**, **Interviú**, **Tiempo** o **CuoreStilo**.

La maternidad supuso un antes y un después en mi forma de ver mi vida y también mi profesión y en 2013, tras ocho años en el grupo editorial catalán, comenzaba un nuevo camino junto a mi pareja, el periodista Adrián Cordellat, bajo el paraguas de [Tacatá comunicación](#). Somos la primera agencia de comunicación especializada en contenidos de maternidad e infancia.

Actualmente elaboro como periodista *freelance* entrevistas, artículos de opinión y reportajes relacionados con maternidad e infancia, educación, salud y vida saludable en [El País](#), [Padres y Colegios](#) (*online* y *offline*), [WebConsultas HealthCare](#), [Madresfera](#) y [Saludesfera](#). También soy redactora jefe de [Madresfera Magazine](#), la continuidad editorial de la comunidad más importante en castellano que engloba a más de 4.000 blogs de maternidad y paternidad. Puntualmente he realizado trabajos para otros medios como [eldiario.es](#) y colaboraciones con blogs como [Murray Magazine](#) o [La puerta pequeña](#) de Imaginarium.

También realizo labores de **community management** para diversas empresas y medios relacionados con la educación y he participado como *freelance* en distintas campañas *online* generando contenido. Redacto posts para blogs corporativos con contenido de calidad y ajustado a las demandas del cliente.

Tengo un cuento infantil, [Tetita](#) (2017, [Editorial Minis](#)) y he formado parte de la segunda entrega de la antología feminista [Discípulas de Gea](#) (2018, [Inventa Editores](#)) con un relato titulado **Hostal**. He publicado un álbum ilustrado informativo sobre alimentación saludable en la [editorial Andana](#): [iÑam! Sobre lo que comemos](#) (2020). Cuenta con ilustraciones de Carmen Saldaña y prólogo del dietista-nutricionista Julio Basulto. Mi último trabajo ha sido [Maternidades precarias](#) (ARPA), un libro que [reivindica el valor de la maternidad](#) en la sociedad actual y pone de manifiesto todas las dificultades a las que nos enfrentamos."

La ilustradora

[Carmen Saldaña](#) vive en Gijón y es ilustradora. Le encantan los animales, los pájaros, los bichos y todo lo relacionado con la Naturaleza; su principal fuente de inspiración. Tiene una gran proyección internacional y ha

publicado en 5 países.

Edad recomendada: 7- 8 años

Ficha técnica

- Colección [Álbumes Informativos](#)
- Número en la colección 6
- Materia [<Genérica>](#), [Informativo](#)
- Idioma Castellano
- EAN 9788417497668
- ISBN 978-84-17497-66-8
- Fecha publicación 09-10-2020

Palabras clave:

[alimentación saludable](#)

[infancia](#)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

¡Qué divertido es comer fruta!

Guía «Pequeños cambios para comer mejor»

El vampiro Edelmiro

La rebelión de las verduras
