

La alimentación (para ellas y para ellos)
antes, durante y después de tu embarazo

LA DIETA DE LA *fertilidad* Y EL EMBARAZO

Si deseas quedarte embarazada
y tener una gestación saludable
es necesario que tú y tu pareja
comencéis a cuidar vuestra
alimentación desde este instante.

**MARÍA DE LA CALLE
& ONICA ARMIJO**



La dieta de la fertilidad y el embarazo

Si deseas quedarte embarazada y tener una gestación saludable es necesario que tú y tu pareja comencéis a cuidar vuestra alimentación desde este instante.

Lo dicen la Dra. María de la Calle y la Dra. Onica Armijo, dos de las mayores expertas en fertilidad y obstetricia de nuestro país. Gracias a sus años de investigación conocerás la efectiva dieta antiaborto, los alimentos imprescindibles para concebir o las sustancias tóxicas que debes descartar.

Descubrirás que la dieta de tu pareja y su estilo de vida también influyen en vuestra fertilidad y que existe un régimen alimenticio para cada embarazada: celíacas, diabéticas, intolerantes a la lactosa, vegetarianas, mujeres con sobrepeso... Sin olvidar, una vez embarazada, los nutrientes imprescindibles para favorecer que tu futuro bebé obtenga todas las sustancias que necesita para su desarrollo.

Verdades y mentiras en torno a los antojos, cómo evitar las náuseas, cuánto peso se puede aumentar durante el embarazo y para qué sirve el famoso ácido fólico... Ponte en manos de nuestras autoras, ¡nunca habías estado tan cerca de ser una madre sana!

» Onica Armijo Suárez & María de la Calle Fernández Mirandasalud y bienestar • Cocina, dietética y Nutrición • Arcopress

La Dra. Onica Armijo, se licenció en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid, se doctoró por la Universidad Complutense de Madrid. Se formó en Obstetricia y Ginecología en el Hospital Universitario La Paz, donde ejerce como facultativo desde el año 2004. Está especializada en el campo de la Reproducción Humana desde el año 2007. Es profesora de la facultad de Medicina de la Autónoma de Madrid. Ha participado en varios proyectos de investigación, y ha sido ponente en congresos nacionales y publicado en diversas revistas especializadas. Compagina su faceta profesional con la familiar pues es madre de tres hijos. La Dra María De la Calle se licenció en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid y posteriormente se doctoró en Ginecología y Obstetricia por La Universidad Autónoma de Madrid. Trabaja desde el año 1996 en el Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital la Paz de Madrid, donde se formó. Actualmente es Jefa de Sección de Tocología de Alto Riesgo y Obstetricia Médica. Compagina su actividad asistencial con la docente, siendo Profesora Asociada de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid desde el año 2005 y Profesora de la Escuela Nacional de Matronas desde el año 2008. Su actividad investigadora le ha llevado a dar múltiples conferencias en congresos nacionales e internacionales, así como a publicar artículos científicos en revistas de gran impacto. Es madre de tres hijos.



IBIC: VFMD; MFKC1
978-84-16002-72-6
160 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1 cm · 263 g
PVP: 17.95 €