

MÍA Y BRUNO CRECEN SANOS

Mònica Peitx
Cristina Losantos

Traducción de Raquel Solà

ÁLBUMES ILUSTRADOS ▶ CONOCER Y COMPRENDER

▶ SERIE Libros de Mía y Bruno

Temas: comida/alimentación, cuerpo humano anatomía, hábitos, nutrición, pediatra

1ª edición, abril de 2020

ISBN 978-84-261-4656-4

Cartoné, 13,5 x 20,5 cm, 56 pp.

Precio: 10,58 / 11 € IVA incluido

La Mía i en Bru creixen sans (CATALÀ)

ISBN 978-84-261-4657-1



Sinopsis

Bruno tiene siete años y hoy está triste porque en la escuela le han llamado “vacá”. Aunque coma más o menos como los otros niños y niñas, se le está acumulando grasa en la barriga, y eso le molesta porque hace que se canse más cuando corre en el patio. La pediatra le dice que tiene obesidad. Pero siguiendo los consejos que le da la doctora, en poco tiempo está más contento: solo le queda un poquito de sobrepeso. En su casa todos comen mejor y se mueven más, ¡son una familia saludable!

Sobre el libro

¿Bullying? ¿Alimentación saludable? ¿Hambre de barriga? ¿Hambre de cabeza? ¿Saciedad? ¿Fibra? ¿Calorías? ¿Deporte?

Un libro para saber más sobre la nutrición y la obesidad infantil.

¡Incluye 10 consejos para prevenir la obesidad!

Mònica Peitx

Es pediatra especializada en Endocrinología y Nutrición. En el 2008 escribió su primer cuento, para niños con sobrepeso y obesidad: *El cuento de Max*. Con *Mía se hace mayor* y *Bruno se hace mayor* deja de tratar de trastornos para escribir sobre un proceso fisiológico fascinante: la pubertad; y ha ganado los premios Crítica Serra d'Or, 2017 y Jaume Aiguader i Miró de divulgación y educación sanitarias, 2017.

Cristina Losantos

Licenciada en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona. Desde 1985 se dedica profesionalmente a la ilustración, y trabaja para muchas editoriales españolas y europeas. Colabora regularmente con revistas y diarios, como el *Avui*, *Cavall Fort* y *El Tatano*. En 1998 obtuvo el II Premio Nacional de Ilustración otorgado por el Ministerio de Cultura

Enlace de interés

➔ [Blog de Cristina Losantos](#)



Bruno tiene 7 años, está en segundo de primaria y le gusta mucho ir a la escuela. Pero hoy está triste porque en el recreo Carlota, una niña de su clase, le ha llamado «vaca».



No es la primera vez que alguien se ríe de su barriga, pero hoy le ha dado tanta rabia que se ha echado a llorar. Su amigo Pablo lo ha visto y se lo ha contado a la maestra.



Bruno está acumulando energía en exceso. Ha crecido bien, pero ha subido demasiado de peso durante el último año.

Tenemos que comer lo que gastamos

La energía que no consumimos se va acumulando en forma de grasa debajo de la piel y también en el interior del cuerpo.

Esta grasa pesa, se acumula en la barriga, molesta en la cintura y tenemos que transportarla a todas partes, y eso hace que nos cansemos más.

Es como ir siempre con una mochila encima, Bruno.



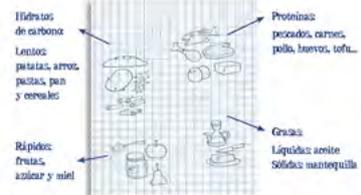
El cuerpo humano está preparado para guardar energía para cuando no podamos comer. Por suerte, nosotros hemos nacido en una zona del mundo donde tenemos abundancia de alimentos y podemos comer varias veces al día.

Luego nos ha dibujado un plato y ha pintado con colores las proporciones para una comida saludable:



Pues sí, el pan integral tiene más fibra y eso hace que el cuerpo tarde un poco más en absorberlo. Hace trabajar más las tripas, y con la misma cantidad nos deja más saciados. También hay arroz y pasta integral, que son muy ricos, ¡hay que probarlos!

Mía, que es mayor, este curso ha estudiado en clase de ciencias otra forma de clasificar los alimentos con nombres más complicados:



Pero no es tan sencillo, porque algunos alimentos, como las legumbres, contienen hidratos de carbono lentos y también proteína.

