



Fecha de publicación:
08/05/2017

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Ñam ñam

Narda Lepes Miranda

Recetas y consejos para que los chicos aprendan a comer rico y de todo

¿Se puede alimentar bien a un niño y no morir en el intento? Llega el día en que los más chiquitos comienzan a comer y generan una relación con la comida que los marcará de por vida. Es allí cuando los grandes tenemos que **estar alertas**: buscar información, **cocinar a conciencia** y elegir con certeza cuáles son los productos e ingredientes que los harán crecer son solo una parte de la tarea. No hay alimentos buenos ni malos, sino **proporción y variedad**. La verdadera batalla es contra el lado oscuro, debemos hacer frente a nuestra ansiedad y saber que no todo se resuelve rápido o con un paquete. Luchar contra algunos hábitos negativos heredados y **batallar contra la desinformación** y la inmoralidad del marketing también son tareas necesarias.

Con esta brújula, y con su experiencia de madre y cocinera, **Narda Lepes** trabajó las recetas de este libro. Por eso vas a encontrar, además de cientos de preparaciones, formas originales de presentarlas y miles de consejos que te van a ayudar a la hora de **tomar decisiones**. Cómo empezar con los bebés, qué alimentos novedosos sumar según la edad, por qué es importante combinar de manera precisa las cantidades, cómo preparar una lonchera o el menú de un cumpleaños, cuál es la mejor forma de **regular** la cantidad de sal, azúcar y grasa. Y eso es apenas una parte de este libro indispensable en el que Narda explica todo de manera clara, sencilla, directa. Porque a la hora de cocinar para los chicos, es importante tener a mano soluciones prácticas, productos fáciles de conseguir y **ñam ñam, el manual para alimentar a un pequeño omnívoro**.

Narda Lepes Miranda

Narda Lepes se dedica a la gastronomía desde 1992, cuando dio sus primeros pasos en reconocidos restaurantes de Francia y la Argentina. En 1999 inicia su carrera televisiva, en la que combinó —con un estilo hasta ese entonces único— su cocina con buena música y viajes en los que mostraba qué se comía en lugares exóticos del mundo. Además de columnas en revistas dominicales y fascículos en diarios nacionales, en 2007 publicó su primer libro, *Comer y pasarla bien*, uno de los volúmenes de cocina más vendidos en la historia argentina, que marcó un antes

y un después en la manufactura editorial gastronómica. En 2010 publicó *Qué Cómo Dónde*, una guía de compras que transformó en fácil aquello que parecía complejo, y en 2020 201 TIPS para *No comer como el or**!!*. Desde sus inicios trabaja de manera incansable para mejorar la producción de alimentos, concientizar sobre hábitos de consumo y facilitar el contacto entre productores y cocineros. En 2011, a partir del nacimiento de su hija Leia se gestó el proceso creativo del material y la investigación que forman parte de *ñam ñam*.