Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El cuento de Max

Sinopsis:

Cuento ilustrado escrito por una endocrióloga infantil del Hospital San Joan de Deu de Barcelona para ayudar a abordar la obesidad infantil en familia y a enseñar a comer mejor.

En palabras de la autora: "Mi intención al escribir este pequeño cuento es ayudar a padres e hijos a abordar de forma natural y sin miedos la obesidad infantil. Espero que leyendo el cuento junto con vuestros hijos os ayude a bordar este tema y sobre todo a solucionarlo. ¡Ánimo! Vale la pena el esfuerzo."

La autora:

Mónica Peitx i Triay (Barcelona, 1970) es médico y trabaja como pediatra desde el año 2000 en el Centro Médico Teknon y en la Clínica Sagrada familia de Barcelona. También colabora con Avantmèdic de Lleida y con la Asociación de diabéticos de Menorca. Su interés en la educación la ha llevado a hacer charlas sobre nutrición, obesidad y diabetes en diferentes escuelas. Está casada con un médico y tiene dos hijos. Le gusta su trabajo y también el sol, el mar, leer, ir en bicicleta, remar, caminar y dibujar. La primavera de 2008 tuvo la idea de escribir un cuento sobre un niño obeso y gracias al apoyo de un laboratorio farmacéutico pudo editar la primavera de 2009: El cuento de Max.

Editado en 2009.

Podéis leerlo o descargarlo en PDF en este enlace.

Palabras clave:
obesidad

sobrepeso

infancia

alimentación saludable

Recursos relacionados:

Obesidad infantil

Guía «Pequeños cambios para comer mejor»

Decálogo de la alimentación

Recomendaciones para una alimentación saludable

Mi plato saludable