

# "Hoy se come": El podcast y comunidad de Yolanda Vélaz y María Marqués para una alimentación infantil saludable, sostenible y segura

## **Las expertas en salud y nutrición infantil, Yolanda Vélaz y María Marqués lanzan su proyecto "Hoy se come" para empoderar a las familias en la alimentación de sus hijos**

En un contexto saturado de información sobre alimentación infantil, pero carente de confiabilidad y accesibilidad, emerge "Hoy se come", un proyecto concebido por las expertas en salud y nutrición infantil Yolanda Vélaz y María Marqués. A través de un podcast y una comunidad privada, "Hoy se come" se erige como un espacio único donde las familias hallan respuestas a sus inquietudes más comunes acerca de la alimentación de sus pequeños, así como herramientas prácticas que mejoran sus hábitos alimenticios y fomentan una relación saludable con la comida.

### Un podcast informativo y próximo

"Hoy se come" brinda episodios mensuales centrados en los temas que más preocupan a las familias. Su propósito es abordar una amplia gama de temas relacionados con la alimentación infantil, tales como la introducción de alimentos complementarios, la gestión del rechazo a las verduras o el manejo de alergias alimentarias. En cada episodio, se cuenta con la participación de personas influyentes que comparten anécdotas sobre su experiencia con la alimentación durante su infancia.

### Una comunidad privada y exclusiva

Además del podcast, "Hoy se come" ofrece una comunidad privada donde las familias encuentran información complementaria y de alto valor, como consejos prácticos de salud y nutrición, y recetas en formato de video y descargables. En este entorno virtual, las madres y padres hallan un espacio seguro y confiable para resolver sus dudas y sentirse acompañados en la aventura de alimentar a sus hijos.

### Un proyecto integral para una alimentación saludable desde la infancia

"Hoy se come" no solo se concentra en la alimentación individual de los niños, sino que también promueve una visión integral que incluye la salud familiar, la sostenibilidad y la seguridad alimentaria. El proyecto fomenta hábitos saludables para toda la familia, promueve un consumo responsable y prácticas seguras en la cocina y durante las comidas.

Según las expertas Yolanda Vélaz y María Marqués, "el objetivo primordial de "Hoy se come" es empoderar a las familias para que tomen decisiones informadas sobre la alimentación de sus hijos, porque todos tenemos derecho a acceder a información confiable y herramientas prácticas que nos permitan ofrecer a nuestros hijos una alimentación saludable, sostenible y segura".

"Hoy se come" se convierte así en un proyecto esencial para las familias que buscan alimentar a sus hijos de la mejor manera posible, en un mundo donde la información sobre nutrición infantil puede ser abrumadora y confusa. Con su enfoque cercano, informativo e integral, "Hoy se come" se posiciona como un aliado invaluable para las familias en el camino de la alimentación.

Más información en <http://www.mariamarquessnutricion.com/podcast-hoy-se-come>

**Datos de contacto:**

Alex Mediano

LIOC Editorial

+34673034885

Nota de prensa publicada en: [España y Latinoamérica](#)

Categorías: [Internacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Educación](#) [Televisión](#) y [Radio Infantil](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>