

## Esther Gorostiza Garay

Pediatra

Centro de Salud "Matiena".

Abadiño (Vizcaya)

### [Aprender a comer mejor](#)



Una alimentación sana desde pequeños previene muchos problemas en el futuro. La dieta de la familia debe ser equilibrada. Y a comer se aprende, como se aprende a nadar o a leer. ¡Animo, que es posible!

[Leer más sobre Aprender a comer mejor](#)

### [Saber más para comer mejor. ¡A comer en familia!](#)



Mientras somos niños aprendemos a andar, a hablar, a leer y escribir,...También a comer se aprende. Unos son más fáciles que otros, pero a todos se les puede enseñar. Con algunos consejos os será más fácil. ¡Seguro que lo hacéis bien!

[Leer más sobre Saber más para comer mejor. ¡A comer en familia!](#)

---