

## Esther Ruiz Chércoles

Pediatra

Centro de Salud "María Jesús Hereza".

Leganés (Madrid)

### [¿Por qué es importante reciclar?](#)



Consejos y recomendaciones para que recicles de forma correcta y sencilla.

[Leer más sobre ¿Por qué es importante reciclar?](#)

### [Aceite de palma, una grasa saturada](#)



El aceite de palma,...¿bueno?¿malo? Lo que hay que saber.

[Leer más sobre Aceite de palma, una grasa saturada](#)

### ["Si tienes pan y lentejas, ¿de qué te quejas?" \(Las legumbres\)](#)



Lentejas, garbanzos, guisantes,..., las legumbres en general son uno de los pilares de nuestra dieta mediterránea.

¡Que no falten en tu mesa!

[Leer más sobre "Si tienes pan y lentejas, ¿de qué te quejas?" \(Las legumbres\)](#)

## [Las grasas: ¿qué son los omega 3? ¿qué significa DHA? ¿y las grasas trans?](#)



Si las grasas son necesarias para nuestro organismo, ¿por qué insistir en que son malas? Aprende más y come mejor. Lee las etiquetas de los alimentos.

[Leer más sobre Las grasas: ¿qué son los omega 3? ¿qué significa DHA? ¿y las grasas trans?](#)

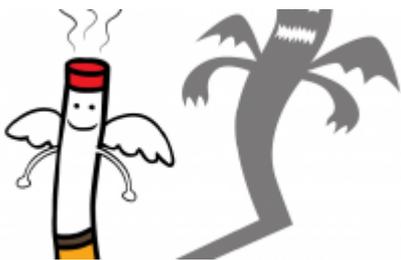
## [Desayunos con menos azúcar](#)



¿Cómo hacemos un desayuno saludable? No todo vale.

[Leer más sobre Desayunos con menos azúcar](#)

## [Todo lo que ya conoces sobre el tabaco, ¿qué más te puedo aportar?](#)



Léelo antes de empezar a fumar. La vida es mucho mejor sin tabaco. La vida sin humo sabe mejor.

[Leer más sobre Todo lo que ya conoces sobre el tabaco, ¿qué más te puedo aportar?](#)

## [Adolescentes nos hablan de salud a través de imágenes](#)



Una imagen vale tanto o más que mil palabras.

[Leer más sobre Adolescentes nos hablan de salud a través de imágenes](#)

## [Las verduras en la alimentación del bebé](#)



Todos sabemos que las verduras son un alimento importante y fundamental en la alimentación de todos. También de nuestros hijos lactantes. Saber cómo y cuando introducirlas ayuda a prevenir problemas futuros.

[Leer más sobre Las verduras en la alimentación del bebé](#)

## [¡A comer frutas y verduras!](#)



Con este documento, no podrás volver a decir que es difícil. ¡Frutas y verduras para tus hijos! Todo lo que podamos saber sobre algo que es bueno para nosotros y para nuestros hijos nunca es demasiado.

[Leer más sobre ¡A comer frutas y verduras!](#)

## [Aprender a comer, también en la escuela](#)



Tanto el colegio como los propios padres debemos preocuparnos para que también en el comedor escolar la alimentación de nuestros niños sea la adecuada y sea un lugar para aprender a comer bien.

[Leer más sobre Aprender a comer, también en la escuela](#)

## Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

**[2](#)**

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)

---