

## Esther Ruiz Chércoles

Pediatra

Centro de Salud "María Jesús Hereza".

Leganés (Madrid)

### [¿Por qué come mejor en el cole que en casa?](#)



Los niños aprenden a comer igual que a hablar o a andar. Aprenden viendo como lo hacemos e imitándonos. Claro que podemos enseñarles desde pequeñitos a comer bien.

[Leer más sobre ¿Por qué come mejor en el cole que en casa?](#)

### [Alimentarse bien, también en tiempos de crisis](#)



Aunque parezca imposible, se puede comer sano y mejor en época de crisis económica. Sólo hace falta algunos cálculos y darse cuenta de ello. Aquí os invitamos a reflexionar sobre este importante aspecto del cuidado de vuestros hijos.

[Leer más sobre Alimentarse bien, también en tiempos de crisis](#)

### [Me quiero hacer vegetariano](#)



Este artículo ofrece amplia información para jóvenes vegetarianos o que están interesados en el vegetarianismo.

[Leer más sobre Me quiero hacer vegetariano](#)

## [Alimentarse bien “con prisas” ¡Chicos, a los fogones!](#)



Merece la pena comer alimentación saludable ¿te atreves a cocinar? Sorpréndete a ti mismo y a los demás ¡Será divertido!

[Leer más sobre Alimentarse bien “con prisas” ¡Chicos, a los fogones!](#)

## [Alimentarse bien “con prisas”. Conceptos básicos de cocina.](#)



Somos lo que comemos tanto por dentro como por fuera. Hacerlo bien es muy importante. Lee este artículo si quieres saber más.

[Leer más sobre Alimentarse bien “con prisas”. Conceptos básicos de cocina.](#)

## [¿Qué es comida basura? ¿Qué es lo que no sabes?](#)



La comida basura se está convirtiendo en un hábito de alimentación habitual que atenta contra nuestra salud  
¿Cómo resistir la tentación?

[Leer más sobre ¿Qué es comida basura? ¿Qué es lo que no sabes?](#)

## [¿Hay otras formas de celebrar cumpleaños?](#)



¿Porqué no saltarnos las costumbres actuales para celebrar un cumpleaños? ¡Seamos más innovadores! No gastemos dinero en algo que perjudica a nuestros hijos. Comer sano es más barato y más original. ¡Te damos algunas ideas!

[Leer más sobre ¿Hay otras formas de celebrar cumpleaños?](#)

## [Golosinas y chucherías: dulces y peligrosas](#)



Las “chuches” son algo que a casi todos los niños les gustan. Pero tienen algunos inconvenientes que debemos conocer. Aquí te damos información sobre ello

[Leer más sobre Golosinas y chucherías: dulces y peligrosas](#)

## [Cómo hacer meriendas y recreos saludables](#)



¿Cómo debe ser una merienda o un almuerzo saludable? ¿Es mejor que coman bocadillos o unas galletas? ¿es necesario que merienden? Estas cuestiones las respondemos en este artículo.

[Leer más sobre Cómo hacer meriendas y recreos saludables](#)

## [DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN](#)



La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) promueve hábitos de alimentación saludables

[Leer más sobre DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN](#)

## Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

[2](#)

**[3](#)**

[4](#)

[5](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)

---