
Esther Ruiz Chércoles

Pediatra

Centro de Salud "María Jesús Hereza".

Leganés (Madrid)

[Los niños, la leche y los lácteos](#)



¿Tienes dudas sobre cuánta leche y qué leche debe tomar tu hijo? ¿Sabes qué puede pasar si tu hijo toma mucha leche y/o derivados o si por el contrario no toma la suficiente? Aquí encontrarás respuesta a estas y otras preguntas.

[Leer más sobre Los niños, la leche y los lácteos](#)

[Para saber más sobre la leche y sus derivados](#)



La leche y sus derivados forman parte de nuestra alimentación habitual. Son alimentos completos y saludables. Pero conozca sus variantes y sus peculiaridades.

[Leer más sobre Para saber más sobre la leche y sus derivados](#)

[Alimentación cardio-saludable desde la infancia](#)



Todos hemos oído hablar de las dietas cardiosaludables, pero ¿en qué consisten? ¿en qué nos pueden beneficiar? Infórmate en este artículo.

[Leer más sobre Alimentación cardio-saludable desde la infancia](#)

[Los azúcares y la alimentación infantil](#)



Glucemia, insulina, diabetes. Son términos que alguna vez hemos oído, pero que quizá no entendamos del todo. Aclarando algunos conceptos podremos entender lo beneficioso y perjudicial del azúcar en nuestra dieta.

[Leer más sobre Los azúcares y la alimentación infantil](#)

[Lo que conviene saber de la lactancia materna antes de la llegada del bebé](#)



Las mamás siempre tenéis dudas sobre si podréis amamantar a vuestro bebé. Intentamos en este artículo aclarar estas dudas y sobre todo tranquilizarte. ¡Animo, claro que puedes!

[Leer más sobre Lo que conviene saber de la lactancia materna antes de la llegada del bebé](#)

[Intolerancia a la lactosa](#)



¿Por qué a mi hijo no le sienta bien la leche? ¿Se puede vivir sin tomar leche? La intolerancia a la lactosa, el azúcar de la leche, es un problema frecuente. Conviene conocerlo y saber qué otras opciones hay.

[Leer más sobre Intolerancia a la lactosa](#)

[Alimentación en el lactante: alimentación complementaria con sentido común](#)



La forma de empezar a comer y el tipo de alimentos que dar a nuestro bebé es una duda frecuente de los padres. Teniendo en cuenta las variaciones culturales, algunos consejos generales pueden ayudarnos a hacerlo bien ¡Lee este artículo!

[Leer más sobre Alimentación en el lactante: alimentación complementaria con sentido común](#)

[¿Qué comen nuestros niños en la escuela?](#)



Sabemos lo que les damos nosotros en casa pero ...y en el cole, ¿qué comen? ¿Es el menú del colegio sano y equilibrado? Con algunas breves indicaciones tú mismo puedes valorar los menús escolares.

[Leer más sobre ¿Qué comen nuestros niños en la escuela?](#)

[Las distintas clases de grasas de la alimentación](#)



¡Conoce los tipos de grasas de los alimentos! Donde hay más colesterol, qué grasas son más sanas... Con información puedes mejorar la dieta de la familia.

[Leer más sobre Las distintas clases de grasas de la alimentación](#)

[Las grasas del cuerpo humano](#)



Nada es inútil en el cuerpo humano. También las grasas tienen su función. El secreto es utilizarlas bien.

[Leer más sobre Las grasas del cuerpo humano](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
