

Esther Ruiz Chércoles

Pediatra

Centro de Salud "María Jesús Hereza".

Leganés (Madrid)

[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](#)

[Qué hacer en caso de... exceso de peso](#)



Si tu hijo tiene exceso de peso, para él no es fácil cambiar de hábitos. Si toda la familia cambia, la salud de todos mejorará. ¡Animo, hacedlo por su futuro bienestar!

[Leer más sobre Qué hacer en caso de... exceso de peso](#)

[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](#)

[¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?](#)



¿Qué son las pirámides alimentarias y para qué sirven? Aquí os lo explicamos brevemente.

[Leer más sobre ¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?](#)

[Y para beber.... Agua](#)



¿Cuál es el líquido idóneo para beber? Las ventajas del agua superan las de otros líquidos (zumos, refrescos,...). Bebamos agua para mantener la salud.

[Leer más sobre Y para beber.... Agua](#)

[El desayuno: una comida muy importante \(para algunos\).](#)



Un desayuno sano y en familia afianza unos buenos hábitos.

[Leer más sobre El desayuno: una comida muy importante \(para algunos\).](#)

[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!](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

5
