

## Carmen de la Torre Cecilia

Pediatra

Centro de Salud 'Santa Rosa'.

Córdoba

### [¿Qué le pongo en la mochila? Ideas para una buena "merendilla" escolar](#)



La merendilla escolar se toma en el recreo y es una oportunidad para compartir experiencias y ejemplos de nutrición saludable con los compañeros.

[Leer más sobre ¿Qué le pongo en la mochila? Ideas para una buena "merendilla" escolar](#)

### [¿Qué le pongo en el desayuno y la merienda?](#)



Los desayunos y meriendas son dos momentos muy importantes en la alimentación de un niño. ¡Cuidado con la cantidad de azúcar y con las grasas saturadas!

[Leer más sobre ¿Qué le pongo en el desayuno y la merienda?](#)

### [Ideas para cocinar en familia](#)



¿Tienes dudas? Claro que puedes hacerlo, cocinar y comer sano en familia. Aquí te damos ideas. Pero, itú eliges qué comer mañana, tú cocinas!

[Leer más sobre Ideas para cocinar en familia](#)

## [Cocinar y comer sano en familia](#)



Os vamos a proponer ejemplos de menús para una semana y recetas de cocina basadas en la dieta mediterránea, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar.

[Leer más sobre Cocinar y comer sano en familia](#)

---