



## FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## El decálogo de la alimentación

[Volumen 6. Nº4. Diciembre 2013](#) [1]

Os recomendamos la lectura detallada de [El decálogo de la alimentación](#) [2], elaborado por la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap). En él se establecen pautas claras y sencillas para alcanzar una alimentación completa y equilibrada. Se explica en pocas palabras cuál es la dieta mediterránea, cuántas comidas hay que hacer al día, qué bebida se recomienda, cómo y dónde es mejor comer, sin olvidar la importancia del ejercicio diario.

Os recordamos también otros decálogos destinados a las familias editados por AEPap: [Decálogo de la Fiebre](#) [3], [Decálogo de la tos](#) [4], de gran ayuda en el manejo de problemas tan frecuentes cuando se convive con niños. Creemos muy interesante la incorporación y puesta en práctica de sus recomendaciones al enfrentarse a estos síntomas.