Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Esther Gorostiza Garay

Pediatra

Centro de Salud “Matiena”.

Abadiño (Vizcaya)

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

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!