

## Juan Rodríguez Delgado

Pediatra

Centro de Salud de Alpedrete.

Alpedrete (Madrid)

### [Zumos de frutas en la alimentación infantil: ¿sí o no?](#)



Los zumos, ¿son buenos o no?, ¿pueden ser un sustituto de la fruta?, ¿todos son iguales? ¡Averígualo!

[Leer más sobre Zumos de frutas en la alimentación infantil: ¿sí o no?](#)

### [El plato saludable](#)



¡Menudo lío! Cada vez más recomendaciones a la hora de comer de forma sana. Pero, ¿es tan difícil? ¿Cómo lo puedo hacer más fácil? Fíjate en este método. ¡Ya verás qué fácil!

[Leer más sobre El plato saludable](#)

### [DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN](#)



La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) promueve hábitos de alimentación saludables

[Leer más sobre DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN](#)

## [Consejos de alimentación para adolescentes](#)



Mantener una buena dieta a cualquier edad previene enfermedades futuras. Nuestros adolescentes, en pleno crecimiento, necesitan comer bien y sano. Debemos enseñarles y predicar con el ejemplo.

[Leer más sobre Consejos de alimentación para adolescentes](#)

---