

Esther Ruiz Chércoles

Pediatra

Centro de Salud "María Jesús Hereza".

Leganés (Madrid)

[¿Siempre hay que poner suplementos en las dietas vegetarianas?](#)



La suplementación con vitaminas y minerales en la dieta vegetariana va a depender del tipo de dieta, siendo más probable en dietas veganas, y en la edad y situación del sujeto. En general, las dietas veganas requieren suplementar con vitamina B 12. En el resto de casos habrá que considerar cada caso concreto.

[Leer más sobre ¿Siempre hay que poner suplementos en las dietas vegetarianas?](#)

[Fomentar la lactancia materna a través del arte: una imagen vale tanto o más que mil palabras](#)



Jóvenes que nos dan su visión artística de la lactancia materna: impresionantes...

[Leer más sobre Fomentar la lactancia materna a través del arte: una imagen vale tanto o más que mil palabras](#)

[Salud a través de imágenes: tabaco en el instituto](#)



Jóvenes que hablan de tabaco a través del arte: no te lo pierdas...

[Leer más sobre Salud a través de imágenes: tabaco en el instituto](#)

[Dos años de pandemia](#)



Adolescentes, salud mental y pandemia: consejos para todos.

[Leer más sobre Dos años de pandemia](#)

[Alimentación en el lactante: alimentación complementaria con sentido común](#)



Consejos para la introducción de los nuevos alimentos a partir de los 6 meses.

[Leer más sobre Alimentación en el lactante: alimentación complementaria con sentido común](#)

[¿Qué contar de la pandemia a los jóvenes?](#)



¿Qué podemos contar a los jóvenes para que valoren la gravedad de la pandemia Covid19?

[Leer más sobre ¿Qué contar de la pandemia a los jóvenes?](#)

[Salud a través de imágenes: los adolescentes hablan esta vez sobre violencia de género](#)



Una imagen vale tanto o más que mil palabras.

[Leer más sobre Salud a través de imágenes: los adolescentes hablan esta vez sobre violencia de género](#)

[Los huevos. Todo lo que deberíamos saber sobre... el huevo](#)



El huevo ¿es bueno para el corazón? Todo lo que debes saber sobre este alimento.

[Leer más sobre Los huevos. Todo lo que deberíamos saber sobre... el huevo](#)

[Las carnes. Entiende lo que comes o por qué no las comes](#)



Nunca es tarde para aprender a comer. En este artículo se habla de la carne y más cosas.

[Leer más sobre Las carnes. Entiende lo que comes o por qué no las comes](#)

[¿Qué puedo reciclar?](#)



Las ventajas del reciclaje son varias y todas buenas, tanto a nivel local como a nivel mundial.

[Leer más sobre ¿Qué puedo reciclar?](#)

Páginas

1

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[5](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
