

## Grupo de Gastroenterología y Nutrición

AEPap

### [Cómo hacer meriendas y recreos saludables](#)



¿Cómo debe ser una merienda o un almuerzo saludable? ¿Es mejor que coman bocadillos o unas galletas? ¿es necesario que merienden? Estas cuestiones las respondemos en este artículo.

[Leer más sobre Cómo hacer meriendas y recreos saludables](#)

### [Los niños, la leche y los lácteos](#)



¿Tienes dudas sobre cuánta leche y qué leche debe tomar tu hijo? ¿Sabes qué puede pasar si tu hijo toma mucha leche y/o derivados o si por el contrario no toma la suficiente? Aquí encontrarás respuesta a estas y otras preguntas.

[Leer más sobre Los niños, la leche y los lácteos](#)

### [Para saber más sobre la leche y sus derivados](#)



La leche y sus derivados forman parte de nuestra alimentación habitual. Son alimentos completos y saludables. Pero conozca sus variantes y sus peculiaridades.

[Leer más sobre Para saber más sobre la leche y sus derivados](#)

## [Alimentación cardio-saludable desde la infancia](#)



Todos hemos oído hablar de las dietas cardiosaludables, pero ¿en qué consisten? ¿en qué nos pueden beneficiar? Infórmate en este artículo.

[Leer más sobre Alimentación cardio-saludable desde la infancia](#)

## [Los azúcares y la alimentación infantil](#)



Glucemia, insulina, diabetes. Son términos que alguna vez hemos oído, pero que quizá no entendamos del todo. Aclarando algunos conceptos podremos entender lo beneficioso y perjudicial del azúcar en nuestra dieta.

[Leer más sobre Los azúcares y la alimentación infantil](#)

## [Lo que conviene saber de la lactancia materna antes de la llegada del bebé](#)



Las mamás siempre tenéis dudas sobre si podréis amamantar a vuestro bebé. Intentamos en este artículo aclarar estas dudas y sobre todo tranquilizarte. ¡Animo, claro que puedes!

[Leer más sobre Lo que conviene saber de la lactancia materna antes de la llegada del bebé](#)

## [Intolerancia a la lactosa](#)



¿Por qué a mi hijo no le sienta bien la leche? ¿Se puede vivir sin tomar leche? La intolerancia a la lactosa, el azúcar de la leche, es un problema frecuente. Conviene conocerlo y saber qué otras opciones hay.

[Leer más sobre Intolerancia a la lactosa](#)

## [Las grasas del cuerpo humano](#)



Nada es inútil en el cuerpo humano. También las grasas tienen su función. El secreto es utilizarlas bien.

[Leer más sobre Las grasas del cuerpo humano](#)

## [Recomendaciones para el consumo de alimentos que contienen grasas](#)



Completa tu información. ¡Elige las grasas saludables para mejorar tu salud y la de tus hijos!

[Leer más sobre Recomendaciones para el consumo de alimentos que contienen grasas](#)

## [Las distintas clases de grasas de la alimentación](#)



¡Conoce los tipos de grasas de los alimentos! Donde hay más colesterol, qué grasas son más sanas... Con información puedes mejorar la dieta de la familia.

[Leer más sobre Las distintas clases de grasas de la alimentación](#)

## Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

**5**

[6](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)

---