

---

16 de octubre, Día mundial de la alimentación.



Como otros años, Familia y Salud se une a la celebración del Día Mundial de la Alimentación para recordarnos la importancia de una alimentación cardiosaludable y equilibrada en la salud futura de todos nosotros. De lo que hagamos desde este mismo momento dependerá nuestra salud y la de nuestra familia. ¡Empezad ya!

Desde el inicio de nuestra web hemos dedicado muchos de nuestros contenidos a difundir recomendaciones e información sobre aquellos aspectos más destacados de una alimentación saludable. Hemos ampliado información con los cambios y novedades en este tema, que nos han ido proporcionando las evidencias científicas y los consejos de los expertos. Hemos intentado fomentar la lactancia materna y ayudar a las madres que la eligen, como pilar fundamental para unos buenos comienzos.

Este 16 de octubre, participamos en este evento con nuestra campaña mensual y os proporcionamos algunos de los artículos y recursos de los que disponemos. Podrán ayudaros en la tarea de alimentar a vuestros hijos e hijas, y a enseñarles desde muy pequeños a comer bien.

¡Decidíos! ¡Es el momento de ponerse con las manos en la masa! ¡No lo demoréis más! Pequeños cambios consiguen grandes resultados. ¡A comer bien también se aprende!

Pinchad [en nuestra campaña](#) e informaros.

*Equipo Editorial Familia y Salud*

---