
Aprender a comer bien, también es divertido. ¿Lo intentamos?

La alimentación debe adaptarse a las características de cada persona. Hay que tener en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo (con mayores necesidades en la infancia y adolescencia). También su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza (a mayor gasto, mayor consumo).

Algunos recursos nos pueden servir como guías fáciles para alimentarnos mejor con muy poco esfuerzo. ¿Te atreves a probar?

Te proponemos estas ideas. Resumen en nuestra infografía. Alguna información más la puedes encontrar [en nuestro artículo completo. Pincha aquí.](#)

Fecha de publicación: 9-05-2013

Última fecha de actualización: 09-04-2024

Autor/es:

- [M^a Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Juan José Morell Bernabé](#). Pediatra. Centro de Salud "Zona Centro". Badajoz
- [Equipo Editorial Familia y Salud](#). .

