

Mes de la Alimentación Sana. Somos lo que comemos



Durante este mes desde *Familia y Salud* queremos recordaros la importancia de una alimentación sana. Esta debe iniciarse desde el nacimiento, de forma preferente con la lactancia materna, y mantenerse durante toda nuestra vida.

Desde la gestación hasta la adolescencia, fomentar una alimentación equilibrada y la adquisición de unos hábitos dietéticos saludables, contribuye a favorecer el crecimiento, la maduración y el óptimo estado de salud de niños y niñas.

La alimentación es uno de los factores que en mayor medida determina el estado de salud presente y futuro de las personas. Si se realiza de forma saludable disminuye el riesgo de algunas enfermedades crónicas y de forma muy significativa la OBESIDAD.

También queremos recordaros que el equilibrio energético incluye un balance adecuado entre la alimentación y la actividad física.

Debemos aprender a comer sano e ir enseñando poco a poco a nuestros hijos, para que cuando sean adultos sepan lo que significa una nutrición saludable.

Desde la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#) queremos apoyar y fomentar todos aquellos aspectos de la alimentación y nutrición que beneficien al desarrollo de nuestros niños, niñas y adolescentes. En vuestra página [web Familia y Salud](#) disponéis de un apartado específico sobre [Alimentación](#) en la sección VIVIMOS SANOS, en el que encontraréis abundante información:

Asimismo, durante este mes de mayo os iremos presentando más noticias, artículos, páginas webs, aplicaciones,... para ayudaros a conseguir una alimentación sana y saludable para nuestros niños y jóvenes. ¡Síguenos!!

Equipo Editorial *Familia y Salud*

Fecha de publicación: 1-05-2013
