Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Carmen García Rebollar

Pediatra

Centro de Salud de Moralzarzal.

Moralzarzal (Madrid)

DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) promueve hábitos de alimentación saludables

Leer más sobre DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN

Aprender a comer, ¡comiendo!

No olvides que los niños aprenden por imitación. Aprender a comer se hace ¡comiendo! ¿No será más fácil crear buenos hábitos que corregirlos?

Leer más sobre Aprender a comer, ¡comiendo!

¡A comer con cuchara o con la mano! Cuando la leche no es bastante ¿Cuándo, cómo y por qué?

Ya llegó el momento. El tiempo pasa rápido y ya es hora de empezar otros alimentos que no sean leche. Hay bebés a los que les encantan las papillas y a otros les cuesta más. Es normal. Están perfectamente preparados y con un poco de paciencia enseguida se acostumbrarán. Infórmate sobre cómo hacerlo.

Leer más sobre ¡A comer con cuchara o con la mano! Cuando la leche no es bastante ¿Cuándo, cómo y por qué?