

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación



Decálogo de la Alimentación para aprender a comer desde la infancia

Durante las últimas décadas, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños ha aumentado en todo el mundo. Según la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)*, "el exceso de peso es un factor de riesgo para enfermedades en la edad adulta pero se asocia también con el deterioro de la salud durante la infancia".

Con el objetivo de promover una alimentación saludable entre la población infantil, la AEPap ha creado un documento divulgativo dirigido a padres, tutores y centros educativos con varias pautas de cara a enseñar a los niños a comer desde pequeños.

Los especialistas conceden especial importancia a la implicación del pediatra de AP en su labor de intervención educativa familiar y apuntan que "es necesario realizar un diagnóstico temprano o prevenir los problemas de nutrición mediante la promoción e implantación diaria de factores protectores como la lactancia materna y las pautas educativas tempranas de la madre y del niño en relación con la alimentación".

Aquí puedes leer las recomendaciones que hacemos desde la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)*; y otros temas relacionados de nuestra web.

- Decálogo de la alimentación ([pdf descargable](#))
- Decálogo de la alimentación (escúchalo en [podcast](#))
- [DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN](#)
- Sección [VIVIMOS SANOS: Alimentación](#)

Y puedes descargarte también pdf del Decálogo de la alimentación en otras lenguas:

- Catalán: [Decàleg de l'alimentació](#)
- Euskera: [Elikaduraren dekalogo](#)

- Gallego: [Decálogo da alimentación](#)

Algunos de los contenidos de este decálogo están en revisión continua. Los grupos de trabajo colaboradores de la AEPap están trabajando en ello.

Recursos relacionados:

Tots els decàlegs de l'AEPap

ELMPEko dekalogo guztiak

Todos os decálogos da AEPap
