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

Para alimentarnos bien

Escoge los temas de tu interés para escucharlos donde quieras y saber que podemos alimentarnos bien.

Alimentación entre uno y seis meses

La alimentación básica de nuestro bebé a esta edad va a seguir siendo la leche, pero a partir de esta edad o antes en alguna ocasión habrá que introducir otros alimentos. Infórmate en este artículo.

Leer más

Alimentación del niño de 2 a 5 años

A partir de los dos años cambia la alimentación de tu hijo. Es ya un niño más mayor. Tu hijo es mas activo y se va a iniciar la etapa de escolarización.

Leer más

La alimentación entre los 6 y los 11 años

Tu hijo ya es más mayor y debe aprender una alimentación correcta que le permita crecer y desarrollarse sano. Si aprende de pequeño le será más fácil mantener después estas costumbres.

Leer más

Los niños, la leche y los lácteos

¿Tienes dudas sobre cuánta leche y qué leche debe tomar tu hijo? ¿Sabes qué puede pasar si tu hijo toma mucha leche y/o derivados o cuando no toma la suficiente? Aquí encontrarás respuesta a estas y otras preguntas.

Leer más

Prevención de la anemia por falta de hierro

¿Tu hijo tiene factores de riesgo para tener déficit de hierro? ¿Cómo puedes prevenir la anemia? Es importante una nutrición adecuada rica en hierro y vitamina C.

Leer más

Aclarando dudas: probióticos, prebióticos y simbióticos

Se habla mucho de probióticos y prebióticos, pero ¿sabemos que es lo que son y para qué sirven? En este artículo intentaremos daros una mínima información que os sea de utilidad.

Leer más

¿Hay otras formas de celebrar cumpleaños?

¿Porqué no saltarnos las costumbres actuales para celebrar un cumpleaños? ¡Seamos más innovadores! No gastemos dinero en algo que perjudica a nuestros hijos. Comer sano es más barato y más original. ¡Te damos algunas ideas!

Leer más

Golosinas y chucherías: dulces y peligrosas

Las “chuches” son algo que a casi todos los niños les gustan. Pero tienen algunos inconvenientes que debemos conocer. Aquí te damos información sobre ello.

Leer más