

Grupo de Gastroenterología y Nutrición

AEPap

[“Si tienes pan y lentejas, ¿de qué te quejas?” \(Las legumbres\)](#)



Lentejas, garbanzos, guisantes,..., las legumbres en general son uno de los pilares de nuestra dieta mediterránea. ¡Que no falten en tu mesa!

[Leer más sobre “Si tienes pan y lentejas, ¿de qué te quejas?” \(Las legumbres\)](#)

[Las grasas: ¿qué son los omega 3? ¿qué significa DHA? ¿y las grasas trans?](#)



Si las grasas son necesarias para nuestro organismo, ¿por qué insistir en que son malas? Aprende más y come mejor. Lee las etiquetas de los alimentos.

[Leer más sobre Las grasas: ¿qué son los omega 3? ¿qué significa DHA? ¿y las grasas trans?](#)

[Desayunos con menos azúcar](#)



¿Cómo hacemos un desayuno saludable? No todo vale.

[Leer más sobre Desayunos con menos azúcar](#)

[Siete razones por las que no debemos dar \(apenas\) azúcar a nuestros hijos](#)



Aquí tienes siete razones por las que no debemos dar (apenas) azúcar a nuestros hijos. Enséñales a limitar su consumo.

[Leer más sobre Siete razones por las que no debemos dar \(apenas\) azúcar a nuestros hijos](#)

[Zumos de frutas en la alimentación infantil: ¿sí o no?](#)



Los zumos, ¿son buenos o no?, ¿pueden ser un sustituto de la fruta?, ¿todos son iguales? ¡Averígualo!

[Leer más sobre Zumos de frutas en la alimentación infantil: ¿sí o no?](#)

[El plato saludable](#)



¡Menudo lío! Cada vez más recomendaciones a la hora de comer de forma sana. Pero, ¿es tan difícil? ¿Cómo lo puedo hacer más fácil? Fíjate en este método. ¡Ya verás qué fácil!

[Leer más sobre El plato saludable](#)

[¿Alimentación complementaria con trozos y sin purés? El método Baby Led Weaning](#)



Los bebés pueden aprender a comer de todo a su propio ritmo con el método baby-led weaning (BLW). ¿Quieres saber en que consiste? ¿Sus ventajas? ¿Sus inconvenientes? Puede que este artículo te interese.

[Leer más sobre ¿Alimentación complementaria con trozos y sin purés? El método Baby Led Weaning](#)

[¿Pescado blanco o pescado azul? El peligro del mercurio en la ingesta de pescado](#)



El consumo de pescado es muy importante en la edad infantil. Debes conocer algunos aspectos sobre los tipos de pescado y cuáles son sus beneficios y sus riesgos. En este artículo podéis obtener alguna información básica al respecto.

[Leer más sobre ¿Pescado blanco o pescado azul? El peligro del mercurio en la ingesta de pescado](#)

[Las proteínas en la alimentación del bebé](#)



El aporte de proteínas es esencial para un buen crecimiento del niño. Cuando, cuánto, cómo, a partir de qué edad, son preguntas frecuentes que nos hacemos los padres con nuestro bebé pequeño. Aquí tienes algunas respuestas.

[Leer más sobre Las proteínas en la alimentación del bebé](#)

[La importancia del pescado en la alimentación infantil](#)



El consumo de pescado es muy importante en la edad infantil. Con este artículo conoceréis sus ventajas y

desventajas frente a otros alimentos y algunos trucos para mejorar su aceptación por los niños.

[Leer más sobre La importancia del pescado en la alimentación infantil](#)

Páginas

[« primera](#)

[< anterior](#)

[1](#)

[2](#)

3

[4](#)

[5](#)

[6](#)

[siguiente >](#)

[última »](#)
