

M<sup>a</sup> Socorro Hoyos Vázquez

Pediatra

Centro de Salud "Zona VII - Feria".

Albacete

### [Aceite de palma, una grasa saturada](#)



El aceite de palma,...¿bueno?¿malo? Lo que hay que saber.

[Leer más sobre Aceite de palma, una grasa saturada](#)

### [“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?” \(Las legumbres\)](#)

### [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?](#)

## [Porque de espaldas es más seguro](#)



Porque su seguridad es lo más importante. Con nuestros hijos, ¡hagamos las cosas bien!. En el coche, hasta los 4 años mejor en el sentido contrario a la marcha.

[Leer más sobre Porque de espaldas es más seguro](#)

## [Sistemas de retención infantil: todo lo que debes saber](#)



En el coche, lo más importante es la seguridad de tus hijos. Usa los sistemas de retención infantil apropiados, ¡SIEMPRE!

[Leer más sobre Sistemas de retención infantil: todo lo que debes saber](#)

## [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](#)

## [Las proteínas en la pirámide alimentaria](#)



¿Sabemos comer bien? Debemos enseñar a nuestros hijos a comer sano desde pequeños. ¿Lo que sabemos de las proteínas es cierto? Os contamos algunas cosas sobre ellas.

[Leer más sobre Las proteínas en la pirámide alimentaria](#)

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



Todos sabemos que las verduras son un alimento importante y fundamental en la alimentación de todos. También de nuestros hijos lactantes. Saber cómo y cuando introducirlas ayuda a prevenir problemas futuros.

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

Páginas

**1**

**2**

[siguiente >](#)

[última »](#)

---