

## MEMORIA JUSTIFICATIVA

### **Nuestro lema:**

**"Padres y pediatras al cuidado de la alimentación de la infancia y la adolescencia mediante la web familia y salud"** ( [www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es))

### **1. Resumen e introducción GENERAL de la web:**

Familia y Salud es un espacio en la web para promover la educación en salud, fomentar hábitos saludables y mejorar los cuidados de la salud infanto-juvenil.

Pertenece a la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#) y sigue su [Código de Responsabilidad Ética](#).

*La AEPap es una entidad sin ánimo de lucro que tiene como misión fomentar una atención pediátrica de calidad a todos los niños y adolescentes en su contexto familiar y social. Entre las prioridades como objetivos de esta Asociación está aumentar la interacción entre las familias y los pediatras que se ocupan de su salud, así como contribuir a la Educación para la Salud de la población.*

[Familia y Salud](#) se dirige a **padres, adolescentes, cuidadores y profesionales de la salud y de la educación**. Su información se sustenta en evidencias científicas y buenas prácticas clínicas. Desde su creación, se ha consolidado como una de las principales **webs en español** sobre salud infantil y juvenil y una herramienta útil en la consulta pediátrica y para las familias. Se inauguró el 14 de abril de 2012 y desde su nacimiento ha crecido de forma acelerada. Difundimos activamente y diariamente en redes sociales de [Facebook](#), [Twitter](#) e [Instagram](#) y también estamos en [YouTube](#).

Y todos sus artículos pueden compartirse libremente a través de documentos **pdf, correo electrónico o whatsapp**.

Además, todas sus novedades se publican y divulgan a través del Boletín *Familia y Salud*, [boletín mensual](#) electrónico (ISSN 2444-3956), de suscripción gratuita.

Es una publicación viva, en constante crecimiento. Quincenalmente se incorporan nuevos artículos. Hasta la fecha se han generado más de 1400 textos, en su mayoría escritos por pediatras de Atención Primaria. Además, se van actualizando los textos con tres o más años de antigüedad. Cada artículo pasa un triple filtro: **normas de redacción, pertinencia de los contenidos y revisión de legibilidad** de los

textos, para conseguir mensajes claros, útiles y en un lenguaje comprensible para el público general.

## **2. Justificación**

Partimos de una realidad indiscutible: las tecnologías de la información y la comunicación se han convertido en un recurso donde las personas buscan información sobre salud y poder compartir experiencias. Cada vez más familias buscan información en internet sobre salud y demandan este tipo de aplicaciones para informarse y comunicarse con otros pacientes, profesionales o instituciones.

Los servicios de salud e instituciones sanitarias, las sociedades científicas y los propios profesionales tienen un alto grado de responsabilidad para ofrecer información fiable, veraz, útil y accesible para la población general. Cada vez son más los profesionales sanitarios que empiezan a ver estas modalidades como herramientas de trabajo para mejorar la formación, investigación y asistencia a los pacientes.

Desde siempre el pediatra ha buscado y creado recursos para informar y capacitar a las familias en la atención a la salud de sus hijos y en la promoción de hábitos saludables. El programa de Salud infantil, una de las principales herramientas de trabajo en pediatría, contiene un alto porcentaje de actuaciones encaminadas a la promoción de hábitos sanos a través del consejo y educación para la salud de padres y cuidadores principales.

La posibilidad de que los pediatras de atención primaria trabajemos en el entorno comunitario donde vive, crece y se desarrolla el niño, de una forma cercana y continua con las familias, nos permite conocer bien sus necesidades de atención, genera confianza y nos convierte en un referente para los padres y demás agentes sociales que atienden o trabajan con la infancia y adolescencia.

## **3. Nuestros objetivos:**

- Crear una herramienta y material de calidad que ofrezca **información sanitaria fiable y con una base científica** sólida sobre salud infantil y del adolescente.
- Promover la educación para la salud con un lenguaje claro, sencillo y comprensible para la mayoría de la población.
- Fomentar hábitos de vida sanos que promuevan una crianza y desarrollo saludables.

- Aumentar la autonomía de las familias en el manejo de los problemas más frecuentes durante la crianza de sus hijos.
- Servir de apoyo al profesional del sector sanitario y a otros, como el educativo, para promover la salud y el desarrollo de los niños y adolescentes.
- Contribuir con ello a la **Educación para la Salud** de la población.
- Conseguir un sitio online donde los adolescentes puedan encontrar respuesta a las dudas y temas más frecuentes que les preocupan ([saludjuven.es](http://saludjuven.es)) y difundir contenidos para ellos en redes sociales.
- Utilizar las nuevas tecnologías (e-learning, móvil, redes) para llegar a la mayor población posible en la difusión de temas de salud.
- **Adaptarnos a las exigencias de la sociedad actual y a las necesidades "sentidas" de las familias y adolescentes** que demandan que los profesionales sanitarios se encuentren en el mundo virtual.
- **Servir de apoyo a las familias en la crianza normal y también en situaciones de crisis.**

#### **4. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que participan:**

La intersectorialidad es una de las claves de la salud comunitaria. En este proyecto se han implicado pediatras de atención primaria, con conocimientos y experiencia en salud infantil, y algunos otros profesionales de la infancia (logopedas, matronas, psicólogos, profesores, dietistas). Junto al equipo editorial de la web que trabaja a diario en la innovación y difusión de la web en diversas redes sociales, la web cuenta con la participación activa de los integrantes del **grupo educación para la salud de la AEPap** que realizan corrección de legibilidad y de contenidos de todos y cada uno de los artículos que se publican.

Además, **todas estas entidades, grupos o personas tienen nuestro logo y enlace a Familia y Salud en sus páginas webs o blogs: ([nuestros amigos](#))**

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
- Algoritmos AEPap
- Previnfamilia (PrevInfad)
- Red de la Sandía (Junta de Andalucía)
- Soñando cuentos

- Alergia sin fronteras
- Maynet blog pediátrico
- Pediatras del C.S. Rosa Luxemburgo
- Asociación Andaluza de Pediatría de Atención Primaria
- Asociación de Atención Primaria de Canarias
- Asociación Galega de Atención Primaria
- Asociación madrileña de Atención Primaria
- Asociación navarra de pediatría
- Comité de seguridad y prevención de lesiones no intencionadas en la infancia (AEP)
- Comité Asesor de Vacunas
- Grupo de Cooperación, inmigración y adopción (AEPap).
- Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica (AEPap)
- Grupo de Educación para la Salud (AEPap)
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición (AEPap)
- Grupo de Patología Infecciosa (AEPap)
- Grupo del Sueño (AEPap)
- Grupo del TDAH y del desarrollo educativo.
- Grupo de Vías Respiratorias (AEPap)
- Grupo Previnfad
- Atenea Tech
- Lúa ediciones

Algunas de ellas participan en la elaboración de contenidos y todas contribuyen de esta forma a promocionar y divulgar nuestra Web en Internet.

## 5. Descripción general

La web Familia y Salud es un proyecto con vocación de servicio público y acceso abierto y sin restricciones a la totalidad de sus contenidos. Se rige por una licencia de uso del tipo Creative Commons CC BY-NC-ND 3.0 ([régimen de licencias Creative Commons®](#)), a excepción de aquellos en los que sus autores han expresado una opción de licencia distinta para su uso.

No tiene patrocinadores ni recibe subvenciones externas; no alberga publicidad y se rige por el **Código de Responsabilidad Ética de AEPap**. Ninguno de los participantes en este proceso (autores, revisores o el equipo editorial) reciben compensación económica por ello.

Colaboran como revisores de los artículos desde el punto de vista metodológico 14 pediatras que forman parte del grupo de trabajo de Educación para la Salud AEPap.

Todos los autores han firmado su correspondiente conflicto de intereses.

Está dirigida principalmente a:

- Las **familias de los niños y adolescentes** que buscan información veraz, fiable y útil sobre el desarrollo de sus hijos y los temas relacionados con su salud, crianza y bienestar y las enfermedades que les afectan.
- Los **profesionales del campo de la salud** (en el ámbito sanitario o social) que disponen de una herramienta útil, práctica y de fácil acceso desde sus lugares de trabajo para mejorar la información y comunicación con sus pacientes o usuarios, con un material de apoyo de calidad que les permite ofrecer información sanitaria fiable y con base científica.
- Profesionales de otros sectores (especialmente, el **sector educativo**) que disponen de material para su labor docente y la formación en el cuidado básico y promoción de la salud y el desarrollo infantil y juvenil. Para ello se ha creado la sección **SALUD Y ESCUELA** con contenidos específicos para ellos.
- Y para los **propios adolescentes**, para los que se crea una página específica **SALUD JOVEN** *Adolescentes que cuidan su salud*

*Permite interactuar con sus usuarios, pero no pretende sustituir la consulta profesional e individualizada, ni proveer de servicios médicos.*

El **comité editorial** lo forman un equipo bien cohesionado de once profesionales que disponen de amplia experiencia en pediatría y en educación para la salud, liderados por un **coordinador y un webmaster**. Su forma de trabajar junto al apoyo técnico y de consultoría que aporta la empresa **ATENEA TECH**, con más de 10 años de experiencia con Drupal, nos ha permitido avanzar con éxito en este gran proyecto.

El gestor de contenidos utiliza el sistema Drupal, que nos permite un uso fácil e intuitivo y ampliar de manera constante el desarrollo y contenidos de la web.

La imagen y marca Familia y Salud está registrada en la Oficina de Patentes y Marcas con el nº 3.026.140.

El entorno y diseño de la web pretende ser muy funcional y usa códigos de color que permiten una navegación amigable a públicos muy diversos.

Esta web sigue los principios del **Código de Conducta HONcode**.

El diseño gráfico de la Web ha sido realizado por la editorial **LUA EDICIONES**. La iconografía utilizada en los artículos y banners de la página principal ha sido obtenida mediante suscripción a la base de datos "Shutterstock" o aportada por los autores en sus publicaciones.

Es una publicación viva, en constante crecimiento. Con **actualización** periódica de sus contenidos; y pegada a la actualidad y noticias de interés que estén relacionadas con la salud, la infancia y sus derechos.

Y para conseguir calidad en los textos y claridad y sencillez en los mensajes, -aspecto fundamental y a cuidar en una fuente de información como ésta-, todos los documentos pasan un triple filtro:

- **Normas de escritura** para los autores:
  - Usar un lenguaje claro y sencillo, evitando la jerga médica
  - Con frases cortas, secciones definidas y extensión bien dimensionada
  - Con información práctica y precisa
  - Con enlaces de interés para poder ampliar la visión del tema.
  - Buscando dar la respuesta a las preguntas o preocupaciones más comunes.
  - Siempre bajo el prisma de recomendaciones de buena práctica clínica y evidencia científica.
  - Formato pregunta-respuesta para facilitar la comprensión y accesibilidad de la información.
  
- Del Equipo Editorial para valorar la **pertinencia de los contenidos** y formato de redacción: que sea relevante, útil y claro; y esté referenciado al estado actual de la ciencia y a las recomendaciones de buena práctica clínica.
  
- Revisión para mejorar la comprensión por un público general mediante fórmulas de **legibilidad de textos validadas**, que realiza el Grupo de Educación para la Salud de AEPap.

Para optimizar su uso, los temas se organizan en el **MENU PRINCIPAL** por categorías en **secciones específicas**; y despliegue de subtemas en cascada:

1. [CRECEMOS](#). Con información de diferentes aspectos del **desarrollo normal y la crianza** de los hijos, por tramos de edad: desarrollo psicomotor, alimentación, actividad física, juego, sueño, visitas del programa de salud infantil;... Se divide

en las siguientes subsecciones: Etapa prenatal, recién nacido, primeros 6 meses, de los 6 a los 12 meses, segundo año de vida, preescolar de 3 a 5 años, escolar de 6 a 11 años, pubertad y adolescencia.

Cada artículo enlaza directamente con otros artículos de la Web, referidos a temas específicos que amplían información. En la columna de la izquierda se enumeran artículos relacionados.

2. [VIVIMOS SANOS](#). Contiene temas relacionados con consejos sobre **hábitos de vida saludables**. Se divide en las siguientes subsecciones: Lactancia materna/ Alimentación/ Higiene y sueño/ Ocio y actividad física/ Salud emocional/ Adolescencia

3. [PODEMOS PREVENIR/VACUNAS](#). Con recomendaciones de **prevención y guías anticipatorias** de eventos del desarrollo normal del niño, seguridad y educación vial y vacunas.

Las subsecciones son: Cribados neonatales/ El desarrollo de nuestro hijo (eventos normales del desarrollo) / Prevención de accidentes (por edades) / Otras medidas preventivas (muerte súbita, fotoprotección, lesiones deportivas, mochila, etc.)/ En la adolescencia (anticoncepción, tabaco, drogas,...)

E información sobre las vacunas generales y específicas, los calendarios vacunales nacionales e internacionales, dudas frecuentes, ...

4. [SÍNTOMAS Y ENFERMEDADES](#). Con información sobre preocupaciones y **problemas de salud prevalentes** en el niño. (12 SUBSECCIONES)

5. [MEDICINAS](#). Con información práctica para familias sobre los distintos grupos farmacológicos usados en Pediatría.

6. Y una sección de [RECURSOS](#) seleccionados: Contiene otros materiales útiles como Graficas de crecimiento (con sus instrucciones de uso), normas de utilización de fármacos e instrumentos de uso frecuente..., libros y documentos de interés clasificados por temas,... que complementan o amplían la información, con vías de comunicación diversas: [Decálogos AEPap](#); [Documentos](#); [Cuentos y Libros](#), [Podcast](#), [Vídeos](#), [FAMIPED](#); [Aplicaciones](#), [Blogs y webs útiles](#).

Los **decálogos AEPap** son un conjunto de documentos del ámbito de la promoción y educación para la Salud, que se editan en formato de carteles para su difusión desde las consultas de

pediatría de Atención Primaria y en pdf. Están disponibles en **castellano, catalán, euskera y gallego.**

- [Decálogo de la fiebre](#)
- [Decálogo de la tos](#)
- [Decálogo de la alimentación](#)
- [Decálogo de las vacunas](#)
- [Decálogo del asma](#)
- [Decálogo de la prevención de accidentes](#)
- [Decálogo para una infancia feliz](#)
- [Decálogo del buen uso de los antibióticos](#)
- [Decálogo de la dermatitis atópica](#)
- [Decálogo de la diarrea aguda](#)
- [Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación](#)
- [Decálogo de la Lactancia materna](#)
- [Decálogo para una Infancia Sin Humos](#)

En los **Banner laterales e inferiores:**



Además, la Web contiene la página [Salud Joven](#), con diversas secciones destinadas a los adolescentes y jóvenes. Salud Joven también es accesible a través de redes sociales propias en [Facebook](#) , [Twitter](#) e [Instagram](#).

Otras secciones particulares:



[Salud y Escuela](#): con información, materiales y recursos para el entorno educativo.



**Temas Sociales**: donde se tratan temas de actualidad social, organización y atención sanitaria, adopción e inmigración, cooperación internacional,...



**Abuelos y pediatras**: Temas escritos por pediatras que ya son abuelos. Tratan de la salud del niño y del adolescente

desde su experiencia y sabiduría. En sus temas hay mucha ciencia. Pero también la empatía y el amor de los abuelos.



**Mito o realidad**: Algunas creencias populares relacionadas con la crianza y salud de los niños están muy arraigadas en nuestra sociedad. Intentaremos saber si hay respuesta científica para ello; o no.



**Familias que leen**. Selección de artículos y recursos que ayuden a fomentar la lectura entre niños y jóvenes; y en familia.



**Cocinando en familia. Nueva sección de 2019.** Sección queremos aportar herramientas y motivación para organizar la alimentación de los niños, y de toda la familia. Se ofrecen

orientaciones e ideas sobre menús y recetas saludables. Así, se proponen ejemplos de menús para una semana, con nutrientes equilibrados a lo largo del día, y recetas de cocina basadas en la dieta mediterránea, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar. El objetivo es educar a las familias para poder escoger una alimentación saludable que evite riesgos asociados al patrón alimentario.

## Módulos inferiores a pie de página:

12 meses 24 campañas



- **12 MESES, 24 CAMPAÑAS**. Tiene por objeto elaborar documentos que agrupan todos los contenidos de la web relacionados con un tema de especial relevancia, por actualidad o interés.

Además, permite utilizar un **buscador** para llegar a cualquiera de sus temas de interés a través de **palabras clave** asignadas para cada artículo.

Es una página **dinámica e interactiva** que, además de una actualización continua, busca la participación, proximidad y el interés de sus usuarios. Para ello se crean herramientas diversas para:

- **Compartir** documentos
- Seleccionar los temas de mayor interés (**registro de usuarios**): Cuando un usuario se registra en la Web tiene posibilidad de fijar la edad de sus hijos y los temas que más les interesan. De esta manera, cuando accede a la web como usuario, su página principal le ofrece **artículos destacados y "personalizados"** a sus intereses prefijados (a modo de un "Centro de salud familiar"). Tenemos más de 1.700 usuarios registrados.
- Conocer las novedades (**Boletín mensual**): Publicación electrónica de carácter mensual que contiene las novedades publicadas en la web en el mes anterior y otros contenidos para conocer mejor Familia y Salud y todos sus recursos. La suscripción es gratuita. Y se recibe a través de correo electrónico. Hay más de 3000 suscriptores (noviembre 2021)
- Escuchar documentos de algunas secciones: **Audio (podcast)**

- Posibilidad de disponer de **infografías o presentaciones en powerpoint** con los contenidos o puntos clave de los temas.
- Dispone de una **versión para dispositivos móviles**
- Difusión de contenidos y comunicación con usuarios a través de las **Redes sociales**
- **Encuestas *on line*** sobre temas actuales o de interés.

De esta forma pretendemos que Familia y Salud sea una web social y participativa.

## **6. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.**

El interés por la web muestra una tendencia ascendente, tanto en número de visitas como en usuarios de la web:

- Desde su nacimiento, más de 45,4 millones de usuarios de todo el mundo han visitado nuestra web. Se han recibido 65.707.992 millones de visitas.

Según los datos de audiencia recogidos de la plataforma Google Analytics, los **resultados** que hemos tenido a fecha de **noviembre 2021** son:

Durante el último mes, han visitado Familia y Salud 32.147 usuarios diarios.

- En último año (22/11/20 a 22/11/21) han sido 8.841.807 usuarios, que han visto 12.708.736 páginas.
- De ellos, tres de cada cuatro nos visitan desde países castellano-parlantes del continente americano. De España son el 25.37% de los usuarios. Los usuarios en México han igualado a los españoles.
- El 81.41 % llegan a la web a través de dispositivos móviles.
- La mayoría (91%) acceden a la información de la web a través de buscadores generales tipo Google. Sólo el 9 % accede directamente a través de la web. Y algo más del 2% lo hace a través de redes sociales.

El perfil de usuario es mayoritariamente población joven de 18 a 34 años; tanto hombres como mujeres, sin diferencias significativas.

El grado de satisfacción general entre nuestros usuarios es muy elevado. En una encuesta realizada recientemente en la web les ha parecido muy útil al 56% o bastante útil al 46%.

El trabajo ha generado de momento más de **1400 documentos** elaborados por profesionales relacionados con la atención a la salud infantil y adolescente; en su mayoría, pediatras de atención primaria. Hasta hoy, han participado en la web **550 colaboradores-autores**. Además, se han comunicado 347 noticias y hay más de 500 recursos útiles (12 decálogos AEPap; documentos, cuentos y libros, podcast, vídeos, aplicaciones, blogs y webs útiles y otros enlaces).

De estos autores la mayoría son pediatras de Atención Primaria (86.4%) y el resto corresponde a otros profesionales de la infancia (pediatras hospitalarios, enfermeras, médicos residentes, psicólogos, abogados, médicos de familia, otorrinolaringólogo, urólogo, matronas, profesores).

Estos autores pertenecen a 17 asociaciones federadas dentro de la AEPap a nivel nacional.

Cada 15 días se incorporan artículos nuevos, que se promocionan en la página principal. Los artículos con una antigüedad de 3 años o más están siendo revisados y actualizados (623 ya están actualizados). Todos los artículos enlazan con otras publicaciones o temas relacionados; y con recursos de interés; ampliando la información que pueda ser útil para las familias, cuidadores o adolescentes. Más de 400 artículos incorporan una presentación **PowerPoint y/o infografías** con los 'puntos clave' del documento (se identifican con el icono). 33 incorporan un **video** de corta duración con el contenido del tema explicado por el propio autor/a (se identifican con el icono y en la sección de RECURSOS: Vídeos). Además, hay 61 artículos que pueden escucharse a través de **audio-podcast** (se identifican con el icono y aparecen en la sección de RECURSOS: Podcast).

A lo largo del año, Familia y Salud dedica un espacio temporal con noticias y contenidos diversos a temas que consideramos de especial relevancia:

- Enfermedades Raras (febrero),
- Promoción de la lectura (abril),
- La vuelta al cole (septiembre),
- Familia (diciembre); etc....
- Días Mundiales e Internacionales sobre Inmunización, Lactancia materna, Nutrición, Asma, Autismo, Discapacidad, Familia; Derechos del Niño; etc....

Se realizan **2 campañas mensuales** sobre temas o eventos sobre salud biopsicosocial relacionados con el mes en curso, en las que se difunde de forma exhaustiva los contenidos de nuestra web relacionados con la campaña.

En el banner principal destacamos también noticias de interés y damos a conocer las distintas secciones y contenidos de nuestra Web.

Los contenidos que más interés despiertan son los **problemas de salud**.

Alrededor del 2% de los usuarios de la web lo hace a través de redes sociales. Familia y Salud tiene página en **Facebook** con más de 8503 "me gusta" y 8830 suscriptores (RSSS); y cuenta en **twitter** con más de 6151 seguidores, con un incremento del 4 y 11% respectivamente en el último año; En **Instagram**, que iniciamos en junio 2018, tenemos 3228 seguidores (*octubre 2021*). También la página **Salud Joven** tiene página propia en Facebook con 903 seguidores, cuenta en twitter con 1256 seguidores (*cifras de octubre 2021*). Y cuenta en Instagram, 1087 seguidores desde febrero 2016 en que debutamos. En este último año supone un aumento de un 260%.

Familia y Salud ha recibido el **reconocimiento por su calidad y aportaciones** en distintas facetas. Estos son:

1. Premio "*Las Mejores Ideas de la Sanidad*" del año 2012 (Diario Médico) en el apartado de Política Sanitaria.
2. Primer premio *MEDES 2015* (Fundación Lilly) a la "Mejor INICIATIVA en el fomento del uso del idioma español en la divulgación del conocimiento biomédico".
3. Premios del *Día de Internet 2016*: La Web "Familia y Salud" ha sido seleccionada entre las tres candidaturas finalistas de la categoría "Mejor Web de Acción social".
4. Foro Premios *Albert Jovell 2016*: Segundo Premio en la Categoría "Mejor Formación dirigida a pacientes y/o familiares desarrollada por sociedades científicas o colegios profesionales".
5. *IV Premios Salud Digital 2019*: seleccionada entre las tres candidaturas finalistas de la categoría "Mejor desarrollo APP en salud"

## **7. Último de nuestros proyectos y nueva sección (desde marzo 2020):**

Ante la aparición de la pandemia COVID-19 en nuestra web iniciamos una campaña de información y recursos para ayudar a las familias a conocer y afrontar la situación de crisis sanitaria y social que se presentaba.

- Se crea un nuevo apartado o subsección dentro de la web llamada "**Todo sobre el coronavirus**" donde recopilar todos los artículos que fuéramos editando sobre esta enfermedad para facilitar su accesibilidad.

## **8. Contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género.**

Las publicaciones electrónicas en Internet permiten una visualización universal y accesible de la información actualizada en las mismas condiciones de equidad y de igualdad de género.

De esta manera esta herramienta se convierte en un activo en salud que potencia la capacidad de los individuos, de las familias y de la población para mantener su salud y bienestar; permite la creación de redes, espacios de reflexión y contribuye a la disminución de las desigualdades sociales en salud.

## **9. Promoción de alimentación saludable y actividad física.**

La promoción de una alimentación sana y equilibrada, variada desde sus inicios acompañada de una vida activa y de deporte, como hábitos saludables, es uno de los objetivos principales de nuestra web.

Desde la inauguración de la web se han ido incorporando contenidos y recursos sobre estos temas y se han ido incrementando las secciones y apartados al respecto.

Para ello, además de los pediatras que colaboran habitualmente a través del grupo de gastroenterología y nutrición de la AEPap, contamos con la participación de dietistas colaboradoras.

Hacemos un resumen sobre estos contenidos:

- [Sección VIVIMOS SANOS/ALIMENTACION:](#)



El apartado que dedicamos a la ALIMENTACIÓN en nuestra web se encuentra ubicado en la sección Vivimos Sanos.

En él se encuentran muchos artículos relacionados con diferentes aspectos de la alimentación, centrándose gran parte de ellos en promover y mantener una alimentación saludable.

Para facilitar la búsqueda de los mismos se han clasificado en 5 grupos:

- [Alimentarse a cada edad](#)
- [Vamos a comer bien](#)
- [Los alimentos](#)
- [Vitaminas y suplementos](#)
- [Situaciones especiales](#)

- [Sección VIVIMOS SANOS/LACTANCIA MATERNA](#)



Para recordar que la lactancia materna es el mejor regalo que una madre puede hacer a su bebé creamos este apartado. Se encuentra ubicado dentro de la sección principal vivimos sanos y en ella hay numerosos artículos para conocer, facilitar, fomentar, comprender... la lactancia materna.

Para facilitar la búsqueda de artículos se clasifican en varios apartados:

- [Los inicios son importantes](#)
- [Seguimos creciendo](#)
- [Resolviendo dudas](#)
- [Leche materna, la decisión acertada](#)
- [Lactancia materna y familia](#)

- [Sección VIVIMOS SANOS/OCIO Y ACTIVIDAD FÍSICA](#)



Para ayudar a disfrutar del deporte y de la actividad física solos o en familia disponemos de este apartado. Los artículos que tenemos publicados en el mismo los hemos clasificado en 5 grupos:

- [Actividad Física](#): Incluye información sobre la importancia de la actividad física, como promocionarla en nuestros niños, como hacerla de forma segura, la actividad física en las distintas edades y en algunas situaciones especiales como el sobrepeso.
- [Juegos y juguetes](#): Importancia en el desarrollo del menor e información para ayudarlos a elegir juegos y juguetes seguros y saludables.
- [Nuevas tecnologías](#): artículos para que no estéis perdidos en el mundo de internet, teléfonos móviles, videojuegos,.. y sobre todo, para ayudar a vuestros hijos a utilizarlos de forma segura y saludable.
- [Ocio en familia](#): centrados principalmente en los viajes en familia.
- [Salud ambiental](#): para fomentar hábitos de vida sostenibles que cuiden también del medio ambiente.

- Dentro de nuestra [sección RECURSOS](#) se van incorporando

diversos materiales propios y externos que consideramos pueden ser útiles para fomentar alimentación saludable.

- [Decálogo de la alimentación](#): 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.
- [Gráficas de crecimiento](#): Aquí se pueden encontrar las últimas tablas de referencia editadas por la OMS ([Organización Mundial de la Salud](#)) para valorar el crecimiento de nuestros niños. Encontraréis las tablas de Peso, Talla e Índice de Masa Corporal (IMC) clasificadas por edades.
- [Mi plato saludable](#): Basado en el plato de Harvard una pediatra ha elaborado para nuestra web un dibujo para plasmar lo que los pediatras y nutricionistas entendemos como "Plato saludable". Se trata de utilizarlo como Guía para crear comidas sanas y balanceadas.
- [Calendario saludable para el 2021](#): El equipo de Familia y Salud creó un calendario para este año con nuestros mejores deseos. Proponemos pequeños cambios a poner en práctica que pueden hacer la vida de vuestra familia mucho más sana y feliz. Incluimos mensajes breves para una alimentación saludable y una vida activa, entre otros.
- [Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes](#): Esta guía ha sido elaborada por el Comité de Actividad Física de la AEP en colaboración con el Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- [Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos](#): El Comité de Actividad Física de la AEP publicó este Decálogo para padres sobre la actividad física de sus hijos.
- [Camino escolar. Paso a paso](#): Editado por la Dirección General de Tráfico (DGT), esta publicación expone una visión global de los aspectos necesarios para la puesta en marcha de Proyectos de "Camino Escolar". El objetivo es que los niños se puedan desplazar de manera autónoma y con una movilidad saludable, sostenida y segura.
- [Recomendaciones para reducir la exposición a contaminantes ambientales en las madres lactantes. Comité de lactancia materna de la asociación española de pediatría](#):  
En este documento exponen algunas recomendaciones para disminuir la exposición a contaminantes químicos en el organismo. Dedicado sobre todo a madres lactantes.
- [Lactancia materna en PODCAST](#): Los temas de Lactancia Materna de Familia y Salud, en podcast.
- [Para alimentarnos bien](#): Artículos sobre aspectos de alimentación incluidos en nuestra web, en PODCAST.
- [Sobre Lactancia Materna](#): Webs y blogs de calidad y muy útiles sobre lactancia materna (IHAN, comité lactancia AEP, e-lactancia, mamar-la Webica, La liga de la leche,...)

- [Educa NAOS para familias](#): sección de recursos para promover la alimentación saludable y una vida activa, el ejercicio físico y otros hábitos saludables desde la infancia. En este caso, podréis consultar los dirigidos a las familias y a los menores.

- [Lactancia materna AEP](#): El Comité de Lactancia Materna de la AEP (Asociación Española de Pediatría) ha lanzado una aplicación gratuita para dispositivos móviles, con información y noticias actualizadas y fáciles de consultar para padres, profesionales e integrantes de grupos de apoyo.



- En nuestra [SECCION SALUD JOVEN](#) se ha creado un apartado [ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO](#) con artículos específicamente dedicados a adolescentes.



- En la sección [SALUD Y ESCUELA](#) dedicada a docentes y otros profesionales de la infancia también ofrecemos artículos y recursos para mejorar la alimentación durante la jornada escolar.

- [Educa NAOS para profesores](#): Sección de recursos para promover la alimentación saludable y una vida activa, el ejercicio físico y otros hábitos saludables desde la infancia. En este caso, podréis consultar los dirigidos al profesorado.

- [Salud Ambiental en la Escuela. Por una vida más sana. Fundación Vivo Sano](#)

- [The Daily Mile \(La milla diaria\)](#)

Programa de actividad física diaria durante el horario escolar para todas las etapas educativas con el objetivo de mejorar la salud física, emocional y mental de los niños y niñas, independientemente de su edad, aptitud o situación personal. Gratuito.

- [Caminando al cole: un modelo para innovar en la salud y medio ambiente](#)

La AEP apoya este tipo de programas porque constituyen modelos para la innovación social en la prevención y control del exceso de peso infanto-juvenil y de la contaminación atmosférica urbana en las ciudades.

- [Guía escolar "Enfermedad celiaca, alergias alimentarias e intolerancia a la lactosa en centros educativos"](#)

Para responder todas las cuestiones derivadas de esta problemática nace "Enfermedad celiaca, alergias alimentarias e intolerancia a la

lactosa en centros educativos” fruto del trabajo conjunto de FACE, ATX, AEPNAA y ADILAC, todas ellas, asociaciones de pacientes con las enfermedades relacionadas.



- En esta [sección COCINANDO EN FAMILIA](#) se incluyen artículos, menús y recetas fáciles, asequibles, saludables y equilibradas.

El objetivo es dar conocimientos útiles y facilitar a las familias unas habilidades básicas para cocinar.

Esta sección se ha ido ampliando desde su creación en noviembre de 2018.

En este momento consta de varios apartados que intentan dar servicio a los distintos aspectos y tipos de alimentación.

- [Cocinar y comer sano](#): Artículos sobre cuestiones prácticas de alimentación

- [¿Qué comemos mañana?](#): Ejemplos de menús semanales, nutricionalmente equilibrados y con productos de temporada

- [Recetas de familia](#): Recetas de cocina tradicional, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar. Para disfrutar con la cocina y comiendo en familia.

- [Recetas de otras culturas](#): Recetas tradicionales de otros países y otras culturas para darlas a conocer. En homenaje a aquellas familias de otros países que nos siguen y también dedicado a “aquellos gourmets” a los que les gusta probar platos nuevos y de otras procedencias.

- [Recetas para dietas especiales](#): Recetas de cocina, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar. Pero pensadas con aquellos ingredientes y requisitos necesarios para algunas situaciones que precisan de dietas especiales. Recetas para celíacos, para vegetarianos, para alérgicos, para intolerantes, ...



- [Campaña 2021 Año internacional de las frutas y las verduras](#):

Durante este año 2021 en nuestra web hemos realizado una campaña de promoción del consumo de frutas y verduras aprovechando el evento internacional promovido por las Naciones Unidas.

Para ello cada mes se han elaborado artículos con frutas y verduras de temporada, dando a conocer sus propiedades nutritivas y proporcionando recetas disponibles en nuestra web que las incluyeran. Estos artículos quedan disponibles en un nuevo apartado creado para ello llamado ["Frutas y verduras: conoce sus propiedades"](#)

- Realizamos **campañas y noticias anuales** sobre alimentación y ejercicio físico que publicamos en la página principal.
- [16 de octubre, Día mundial de la alimentación.](#)
- [Semana Europea de la Movilidad](#)
- ["Proteger la Lactancia Materna: Una Responsabilidad Compartida"](#)
- [Deporte para el verano](#)
- [Conoce la celiacía. Día del Celíaco.](#)
- [2021: Año internacional de las frutas y verduras](#)
- [Menús saludables para estas fiestas navideñas](#)
- [Semana mundial de la lactancia materna #WBW2020](#)
- [¡Aprendamos a comprar y comer mejor! Leamos las etiquetas.](#)
- [Los pediatras se ponen a cocinar](#)
- [Deporte y salud](#)

*Equipo Editorial Familia y Salud*