

# Sumario



Del plato al cuerpo: un periplo sobre la salud

10



¡Qué bien comemos en España!

18



Pero... ¿qué es eso de la dieta equilibrada?

26



Recomendaciones para una alimentación saludable

46



Comer en el colegio

56



Trabajando por la salud en el comedor escolar

64



La familia y el comedor escolar: tomando nota...

86



El agua o la necesidad de hidratarse todo el año

92



Un drama inesperado: los trastornos del comportamiento alimentario

100