

Un portafolio

NUTRITIVO Y DELICIOSO



Índice

01

Principios Básicos de Nutrición

Macronutrientes, Micronutrientes, ¿Qué pasa si no consumimos alimentos de forma equilibrada?

02

La Leche: Un súper alimento fuente de nutrición y versatilidad

Leche Alpina, Leche Alpina Deslactosada, Súper Leche Actilife

03

Cancha de especialidades Cuidado

Finesse, Griego, Yox, Regeneris, Baby Gü

04

Cancha de especialidades Quesos Frescos

Queso Mozzarella, Queso Sabana, Queso Campesino, Quesito

05

Cancha de especialidades Quesos Maduros

Queso Brie, Queso Camembert, Queso Emmental, Queso Gruyere, Queso Provolone, Queso Holandés, Queso Sopó, Queso Tilsit, Queso Parmesano, Queso Azul, Queso Fondue

06

Todo el poder del Queso

Deshidratados

07

Cancha de especialidades Ingredientes

Crema de Leche, Mantequilla, Espacibles, Arequipe

08

Cancha de Snacking

Bon Yurt, Mini Bon Yurt, Yogurt Original, Yogurt Original Deslactosado, Kumis, Avena, Alpi10, Alpinito, Alpin, Boggy, Yogo Yogo

Principios Básicos de Nutrición

La nutrición es la base de una vida sana y en balance. Todo lo que comemos influye en cómo funciona nuestro cuerpo: desde darnos energía para movernos, hasta ayudar a crecer, defendernos de enfermedades y mantener nuestras funciones vitales. Para entender mejor cómo nos alimentamos, es importante conocer dos grandes grupos de nutrientes: los **macronutrientes** y los **micronutrientes**.

Los **macronutrientes** son aquellos que necesitamos en grandes cantidades y que nos aportan energía, como los **carbohidratos** (incluyendo los azúcares), las **proteínas y las grasas**. Por otro lado, los **micronutrientes**, aunque se requieren en cantidades pequeñas, son esenciales para que el cuerpo funcione correctamente: hablamos de las **vitaminas y minerales**.

Comprender estos conceptos es el primer paso para tomar decisiones alimentarias más informadas, equilibradas y adecuadas a nuestras necesidades.



Macronutrientes

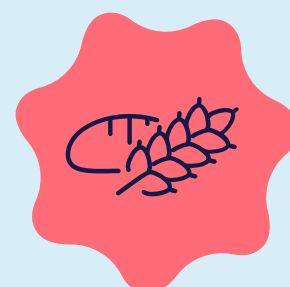
"Los que comemos en grandes cantidades"

Son esenciales y son los que te dan energía (calorías) y ayudan a construir y mantener tu cuerpo.

Carbohidratos

01 Son la principal fuente de energía.

02 **Se encuentran en:** pan, arroz, papas, frutas, cereales

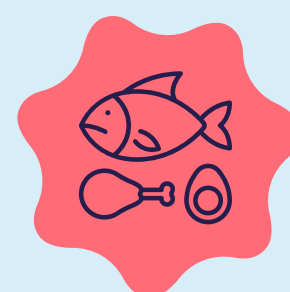


Dato clave: los azúcares son un tipo de carbohidrato (hay azúcares simples como el azúcar de mesa, y carbohidratos complejos como los del arroz o avena).

Proteínas

01 Ayudan a formar músculos, tejidos y órganos.

02 **Se encuentran en:** carne, pollo, pescado, huevos, granos secos (frijoles, garbanzos, lentejas, soya, etc).

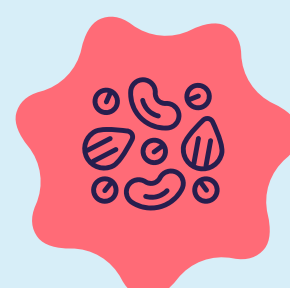


03 Son uno de los nutrientes más importantes para el cuerpo humano.

Grasas (lípidos)

01 Te dan energía y ayudan a absorber algunas vitaminas.

02 **Se encuentran en:** aceites, nueces, aguacate, mantequilla.



Dato clave: Existen diferentes tipos de grasa (como las grasas saturadas, polinsaturadas, monoinsaturadas y trans).



Micronutrientes

"Los que comemos en pequeñas cantidades"

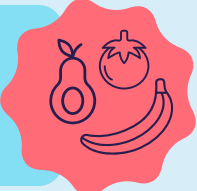
Las **vitaminas** son como ayudantes invisibles que necesita tu cuerpo para funcionar bien: te ayudan a tener energía, ver bien, defenderte de enfermedades, sanar heridas, entre otras cosas. Pero no todas las vitaminas se comportan igual en tu cuerpo. Se dividen en dos grupos:

Tipo de vitaminas	Vitaminas	Donde encontrarlos
Transportan en Agua	Incluyen las vitaminas del grupo B (como B1, B6, B12) y la vitamina C.	Se encuentran en frutas, verduras, cereales, carne, etc.
Transporta en Grasa	Vitamina A, D, E y K.	Están en alimentos grasosos como mantequilla, aceite, huevos, pescado, quesos y lácteos enteros y semidescremados

Minerales:

Los **minerales** son nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, pero que son **esenciales para que todo funcione bien. Los minerales en nutrición vienen de los alimentos y no dan calorías**, sin ellos el cuerpo se descompensa como una máquina sin piezas.

Cada mineral tiene su **"trabajo especial"**. Mira algunos ejemplos:

Mineral	¿Para qué sirve?	¿Dónde lo encuentro?
Calcio	Fortalece huesos y dientes. Ayuda a que los músculos se muevan.	Lácteos, brócoli, sardinas, tofu. 
Hierro	Transporta oxígeno en la sangre. Evita la anemia.	Carnes rojas, lentejas, espinacas. 
Potasio	Ayuda a controlar los latidos del corazón y la presión arterial.	Plátano, banano, papa, aguacate, tomate. 
Sodio	Regula líquidos y presión arterial (¡cuidado con el exceso!).	Sal, embutidos, enlatados. 
Magnesio	Ayuda a relajar los músculos y ayuda al sistema nervioso.	Nueces, cereales integrales, espinaca. 
Zinc	Ayuda a cicatrizar y fortalece defensas.	Carnes, mariscos, semillas, quesos. 
Yodo	Necesario para producción de hormonas en la tiroides.	Sal yodada, mariscos, algas. 

¿Qué pasa si no consumimos alimentos de forma equilibrada?

En los alimentos encontraremos estos nutrientes. Sin embargo, si no los consumimos en equilibrio pueden terminar determinando el estado nutricional de las personas.

Nutriente	Si no los consumes	Si te pasas en el consumo
Macronutrientes	Si no consumimos suficiente cantidad de macronutrientes podemos llegar a padecer de desnutrición y pérdida de la masa muscular.	Si consumes en exceso, puedes llegar a tener sobrepeso, obesidad y un aumento de la grasa corporal.
Micronutrientes	Pueden aparecer diferentes enfermedades específicas (anemia, problemas óseos, baja inmunidad).	En exceso, puede existir toxicidad (sin embargo, esta condición solo se da cuando las personas abusan consumiendo suplementos).

Recomendaciones para una alimentación balanceada

Una alimentación balanceada es clave para el bienestar físico y mental en todas las etapas de la vida. Para orientar y promover mejores hábitos alimentarios, se utilizan principios que ayudan a garantizar que la dieta sea adecuada y beneficiosa para la salud. A continuación, se presentan estas recomendaciones para una nutrición integral.

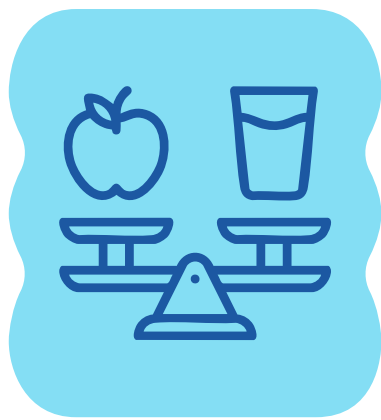


Recuerda que una alimentación balanceada debe ser:



01 Completa:

La dieta debe incluir todos los grupos alimentos esenciales (cereales, raíces, tubérculos plátanos, frutas, verduras, lácteos, carnes, pollo, huevos, granos, aceites, grasas, y azúcares) para asegurar el correcto funcionamiento del cuerpo.



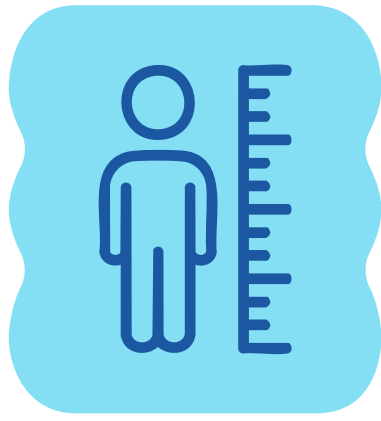
02 Equilibrada:

Es importante distribuir los alimentos en las proporciones adecuadas según las necesidades energéticas y nutricionales de cada persona. Esto incluye una proporción adecuada de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).



03 Suficiente:

La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales de cada persona, sin caer en el exceso o deficiencia de nutrientes.



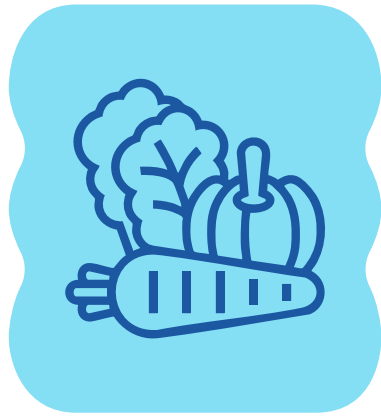
04 Adecuada:

La alimentación debe adaptarse a las características y circunstancias de cada individuo, como su edad, nivel de actividad física, condiciones de salud y preferencias culturales o personales.



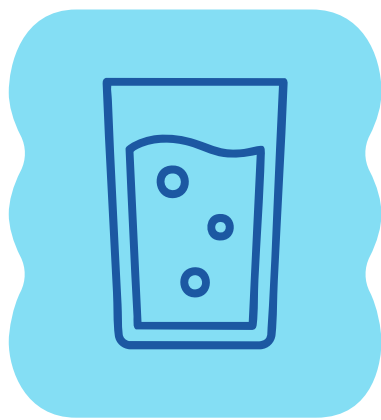
05 Inocua:

Los alimentos deben ser seguros, libres de contaminantes y preparados de manera adecuada para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.



06 Fibra:

Consumir suficiente fibra es fundamental para mantener la salud digestiva. Se recomienda incluir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Esto también ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y mejora la saciedad.



07 Agua:

La hidratación es esencial para una función corporal óptima. Se recomienda consumir entre 1 a 1.5 litros de agua al día, y ajustar la cantidad según el nivel de actividad física y las condiciones climáticas. Además, el agua también puede obtenerse de los alimentos como las frutas y las verduras.





La leche

**Un súper alimento fuente
de nutrición y versatilidad**



Infaltables de la nutrición de la leche



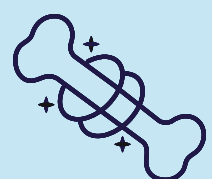
La leche contiene proteína que contribuye al crecimiento de los músculos y al mantenimiento de los huesos. La proteína es un nutriente fundamental para el desarrollo de músculos y tejidos. **Esta proteína por ser de origen animal es de gran calidad y de excelente uso por parte de los diferentes órganos, tejidos y músculos del cuerpo.**



Para mantener una dieta balanceada y diversa, incluye leche en tu alimentación diaria. **Consume lácteos en porciones adecuadas y combínalos con otros grupos de alimentos frutas, verduras, granos integrales, etc.**



La leche aporta calorías de nutrición ya que **nos brinda energía de manera balanceada a partir de sus nutrientes.**



El calcio ayuda al crecimiento y desarrollo normal de los huesos. **La leche y los alimentos lácteos son una de las mejores fuentes de calcio.**



De acuerdo con las guías alimentarias para la población mayor de dos años del ICBF, se recomiendan porciones de lácteos al día. Se reconocen los lácteos como el grupo de alimentos que ayudan a favorecer la salud de músculos, huesos y dientes.



Consumir todos los días leche y productos lácteos como yogurt, kumis y queso, dado su alto contenido de proteínas y calcio, **favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en niñas y niños.**



En personas adultas la leche previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento de los huesos que nos expone a mayor riesgo de fracturas.

Leche Alpina

Tenemos diferentes opciones que se adaptan a las necesidades de nuestro consumidor.

Con diferente aporte de grasa.

Entera

Contiene toda la grasa natural presente en la leche.

Descremada

No contiene grasa.

Semidescremada

Tiene aproximadamente la mitad del contenido de grasa presente de forma natural en la leche.

1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.

3

Sin conservantes

4

100% Leche Alpina

100% Colombiana

Leche Alpina Deslactosada



¿Qué es la lactosa?

La lactosa es un **azúcar** que se encuentra de manera natural en la **leche** y algunos productos lácteos.



Semidescremada Deslactosada



A la leche deslactosada, se le ha transformado la lactosa mediante enzimas, **haciéndola más fácil de digerir para personas con intolerancia a la lactosa.**



Descremada Deslactosada

1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al
crecimiento y al
mantenimiento de
los músculos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al
desarrollo y al
mantenimiento de
huesos y dientes.

3

Sin conservantes

4

100% Leche Alpina

100%
Colombiana

Súper Leche Actilife



Deslactosada y Descremada

Buena fuente de vitamina A

Buena fuente de vitamina D

1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.

3

Sin conservantes

4

100% Leche Alpina

100% Colombiana

Un vaso aporta 9.2 g de proteína (50% más proteína que la leche entera Alpina) y 420 mg de calcio.

La vitamina A es esencial para la visión y la Vitamina D para el mantenimiento de los huesos.



Cancha de especialidades

CUIDADO





El balance que te nutre

Los productos de la línea Finesse cuentan con un perfil nutricional pensado para quienes buscan controlar la ingesta de azúcares añadidos, grasas y calorías, sin renunciar al placer de un buen sabor.



Yogurt Griego Finesse Tres Zeros

12 g de proteína
por porción.



1

Excelente fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al
mantenimiento de los músculos.



Sin grasa.



Sin
edulcorantes.



Sin azúcares
añadidos.



Ingredientes
naturales.



Sin
conservantes.



Sin colorantes
artificiales.

2

Excelente fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al
mantenimiento de huesos y dientes.

Yogures Finesse

Yogurt Sabor Natural



Sin azúcares añadidos.

Yogurt Sabor Fresa, Melocotón, Mora y Frutos Rojos



1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.



Sin grasa.



Sin conservantes.



Sin colorantes artificiales.



Tienen millones de probióticos que ayudan a la microbiota y esta contribuye a la salud intestinal.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.

Yogurt Finesse con Cereal Musli



1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.



Sin grasa.



Sin conservantes.



Sin colorantes artificiales.



Tienen millones de probióticos que ayudan a la microbiota y esta contribuye a la salud intestinal.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.

Queso Finesse



1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.



Sin conservantes.

Avena Finesse



1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.



Con bajo aporte de grasa.



Sin azúcares añadidos.



Sin colorantes.

Gelatina Finesse



1

Baja en calorías
(opción para las personas que requieren reducir su consumo de energía).

2

**Aporta
15 calorías
por vaso**



Sin conservantes.



Sin colorantes artificiales.



Sin sabores artificiales.



GRIEGO

Un buen hábito

se toma



Claves nutricionales del Yogurt Griego



Rico en proteína

Contribuye al crecimiento y mantenimiento de huesos y músculos.

Contribuye al crecimiento, desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes y la estructura ósea (huesos).



Con calcio



Calorías de nutrición

Aporta calorías de nutrición ya que nos brinda energía de manera balanceada a partir de sus nutrientes.

Yogurt Griego Sabor Natural y Vainilla

Porción 150 g
12 g de proteína



Sin azúcares
añadidos.



1

Excelente fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento
y al mantenimiento de los
músculos.

2

Excelente fuente de calcio

que ayuda al desarrollo
y al mantenimiento
de huesos y dientes.

3

Sin edulcorantes



Con ingredientes
naturales.



Sin
conservantes.



Sin colorantes
artificiales.

Yogurt Griego Sabor Natural con Musli

Porción 159 g
13 g de proteína



1

Excelente fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento
y al mantenimiento de los
músculos.

2

Excelente fuente de calcio

que ayuda al desarrollo
y al mantenimiento
de huesos y dientes.

3

Sin edulcorantes



Con ingredientes
naturales.



Sin
conservantes.



Sin colorantes
artificiales.

Yogurt Griego

Porción 150 g
11 g de proteína



Mezclado Sabor
Coco y Mandarina

Cama de Fruta Fresa
y Mora - Arándanos



1

**Excelente fuente
de proteínas**

que ayudan al crecimiento y al
mantenimiento de los músculos.

2

**Excelente fuente
de calcio**

que ayuda al desarrollo y al
mantenimiento de huesos y dientes.



Con ingredientes
naturales.



Sin colorantes
artificiales.

Yogurt Griego Bebible

18 g de proteína por
porción de 240 g



1

Excelente fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al
mantenimiento de los músculos.



Con ingredientes
naturales.



Sin
conservantes.



Sin azúcares
añadidos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al
mantenimiento de huesos y dientes.

Kéfir Plus Alpina

Porciones 200 g y 240 g

Kéfir Plus

Sabor Frutos del Bosque

Sabor Natural



1

Buena fuente de fibra GOS

(galactooligosacáridos)
La fibra es un nutriente muy
nutritivo que contribuye con la
digestión.

2

Excelente fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al
mantenimiento de huesos y
dientes.

3

Buena fuente de proteína

que ayuda al mantenimiento
de la masa muscular.



Con ingredientes
naturales.



Sin
conservantes.



Sin
edulcorantes.



Con miles de millones de probióticos activos que ayudan a regenerar la flora y contribuyen a la salud digestiva e intestinal.
Tiene 6 tipos de microorganismos probióticos y 14 CEPAS ACTIVAS DE MICROORGANISMOS.

El consumo regular de probióticos junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico te pueden ayudar a normalizar las funciones digestivas y regenerar la microbiota intestinal.



Cada lácteo fermentado de Alpina es

único

En Alpina evolucionamos para lograr diferentes tipos de bebidas lácteas fermentadas. Conoce sus características y el valor de los probióticos del portafolio de Yox.



Yox con Defensis y Yox con Defensis Cero

Porción 100 g



Sin azúcares añadidos.



Aporta **proteína láctea** de excelente calidad.

Aporta **calcio de la leche**.



Excelente fuente de vitamina C y Zinc

que ayuda a reforzar el sistema de defensas.



Con millones de probióticos activos que ayudan a la salud intestinal: Con probióticos *Lactobacillus gasseri* y *Lactobacillus coryniformis*. Los probióticos contribuyen al equilibrio y regeneración de la microbiota intestinal.

Yox con Mentalis

Porción 100 g



Aporta **calcio**
de la leche.

Aporta **proteína**
láctea de excelente
calidad.

Excelente fuente de vitamina B5

que contribuye al rendimiento mental.

Excelente fuente de vitamina B12

Aporta Colina,

un nutriente esencial que ayuda al
funcionamiento del cuerpo humano.



Con millones de probióticos activos que ayudan a la salud intestinal: Con el probiótico *Lactobacillus brevis* generador de GABA. Los probióticos contribuyen al equilibrio y regeneración de la microbiota intestinal.

Regeneris Fermentados



Porción 150 g

Aporta **calcio**
de leche.

Aporta **proteína**
láctea de excelente
calidad.



Buena Fuente de Fibra
que contribuye al tránsito intestinal.



Con millones de probióticos que ayudan a la salud intestinal: *Probioticos Bifidobacterium lactis BB12.* Los probióticos contribuyen al equilibrio y regeneración de la microbiota intestinal.



Nutrición desde el primer bocado

Aporta proteína láctea, ideal para niños desde los 6 meses.



Yogurt Sabor Vainilla y Sabor Natural

Buena fuente de proteína en una porción de 100 g



Aporta naturalmente calcio de la leche.

Buena fuente de proteína láctea.

La proteína contribuye al crecimiento y desarrollo de huesos y la masa muscular.

Los lácteos son un aliado para los niños. Yogurt para niños **desde los 6 meses de edad.**

Yogurt Alpina Baby Gü con millones de probióticos.

Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos, puede ayudar a mantener las funciones digestivas y regenerar la flora intestinal.



Sin conservantes.



Sin azúcar adicionado.



Sin edulcorantes.

Yogurt Sabor Vainilla con Cereal de Arroz

Porción recomendada 60 g

Con cereal para contribuir con los cambios de textura de la alimentación complementaria.



Buena fuente de proteína en una porción de 100 g

Aporta naturalmente calcio de la leche.

Buena fuente de proteína láctea.

La proteína contribuye al crecimiento y desarrollo de huesos y la masa muscular.

Los lácteos son un aliado para los niños. Yogurt para niños **desde los 6 meses de edad.**

Yogurt Alpina Baby Gü con millones de probióticos.

Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos, puede ayudar a mantener las funciones digestivas y regenerar la flora intestinal.



Sin conservantes.



Sin azúcar adicionado.



Sin edulcorantes.

Yogurt Sabor Manzana

Porción recomendada 60 g

**Buena fuente de
proteína en una
porción de 100 g**



Buena fuente de proteína láctea.

La proteína contribuye al crecimiento y desarrollo de huesos y la masa muscular.

Los lácteos son un aliado para los niños. Yogurt para niños **desde los 6 meses de edad.**

Yogurt Alpina Baby Gü con millones de probióticos.

Una adecuada alimentación y un consumo regular de alimentos con microorganismos probióticos, puede ayudar a mantener las funciones digestivas y regenerar la flora intestinal.



Con ingredientes naturales.



Sin conservantes.



Sin edulcorantes.



Sin azúcar adicionado.



Cancha de especialidades

QUESOS FRESCOS





Más que sabor, nutrición

Quesos frescos que tienen proteína y calcio de calidad,
ideales para una alimentación balanceada.



QUESOS FRESCOS

- Los quesos frescos tienen textura suave, ideal para acompañar tu alimentación y nutrición de forma equilibrada.
- Ideales para diferentes preparaciones y para incluir en tus desayunos, almuerzos, cenas y snack.
- Aporta proteínas de la leche de alta calidad que contribuye al crecimiento y mantenimiento de huesos y músculos.
- El calcio contribuye al crecimiento, desarrollo normal y es necesario para los dientes y huesos.
- Texturas, sabores y aromas, más que queso, una experiencia nutritiva y deliciosa.



Queso Mozzarella

Porción de 30 a 34 g



Elaborado con solo 5 ingredientes.

1

Buena fuente de proteína

Aporta entre el 17 y 19% de la proteína recomendada.

2

Buena fuente de calcio

Aporta entre el 18 y 20% del calcio recomendado.



Sin conservantes.



Sin colorantes artificiales.

Queso Sabana

Porción de 24 a 34 g



1

Buena fuente de proteína

Aporta entre el 13 y 17% de la proteína recomendada.

2

Buena fuente de calcio

Aporta entre el 18 y 20% del calcio recomendado.



Sin conservantes.



Sin colorantes artificiales.

Queso Campesino

Porción de 30 g



1

Buena fuente de proteína

Aporta entre el 12% de la proteína recomendada.

2

Buena fuente de calcio

Aporta entre el 26% del calcio recomendado.



Sin conservantes.



Sin colorantes artificiales.

Quesito

Porción de 30 g



Elaborado con solo 4 ingredientes.

1

**Aporta naturalmente
proteína de la leche.**



Sin conservantes.

2

**Aporta naturalmente
calcio de la leche.**



Sin colorantes
artificiales.



Cancha de especialidades

QUESOS MADUROS





**Quesos maduros Alpina
sabores intensos y texturas**

irresistibles

Sabor y nutrición en cada bocado:

La maduración potencia los nutrientes y crea sabores intensos y complejos.

- Aporta proteínas de la leche de alta calidad que contribuye al crecimiento y mantenimiento de huesos y músculos.
- El calcio contribuye al crecimiento, desarrollo normal y es necesario para los dientes y huesos.
- Texturas, sabores y aromas, más que queso, una experiencia nutritiva y deliciosa.



Quesos maduros

Porción 30 g

Queso Brie



Queso Camembert



Queso Emmental



1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.

Quesos maduros

Porción 30 g

Queso Gruyere

Queso Holandés

Queso Provolone



1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.

Quesos maduros

Porción 30 g

Queso Sopó



Queso Tilsit

1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.

Quesos maduros



Queso Parmesano

Porción recomendada 30 g



Queso Parmesano Rallado

Porción recomendada 18 g

1

Buena fuente de proteínas

que ayudan al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.

2

Buena fuente de calcio

que ayuda al desarrollo y al mantenimiento de huesos y dientes.

Quesos maduros

Porción 30 g

Queso Azul



1

Buena fuente de proteínas

(una porción de 30 g aporta el 11.4% de las proteínas recomendadas según la resolución 810 del 2021).

2

Buena fuente de calcio

(una porción de 30 g aporta el 9.5% del calcio recomendado según la resolución 810 del 2021).

Quesos maduros

Queso Fondue



1

Buena fuente de proteínas

(una porción de 30 g aporta el 10.8% de las proteínas recomendadas según la resolución 810 del 2021).

2

Buena fuente de calcio

(una porción de 30 g aporta el 32.3% del calcio recomendado según la resolución 810 del 2021).



Todo el poder del

Queso

Excelente fuente de nutrientes, libre de lactosa, gluten.
Un Snack ideal con la nutrición de los lácteos.



Deshidratados

Porción de 23 g

Parmesano

Tilsit

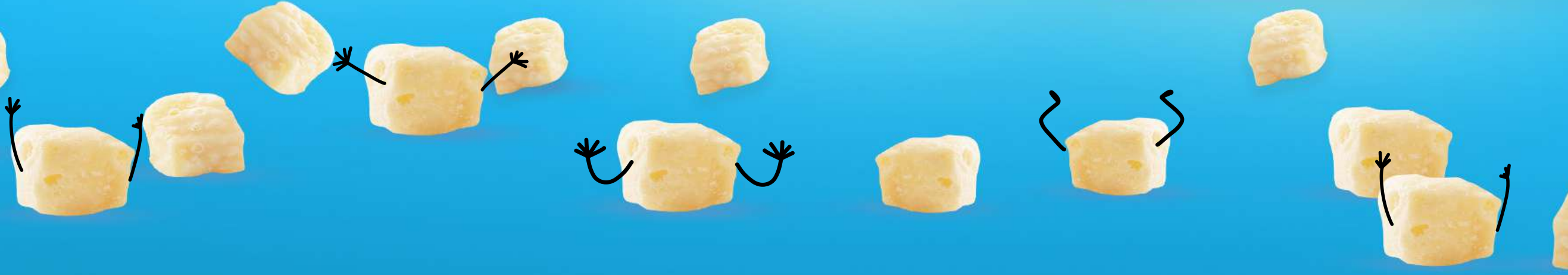
Sopó



Holandés
Jalapeño Limón

Holandés
Chile

Holandés



Libre de lactosa

Naturalmente
libre de gluten

Elaborado a partir
de queso 100%

No fritos

1

Excelente fuente
de proteína.

2

Excelente fuente
de calcio.



Cancha de especialidades

INGREDIENTES

Cremas y Mantequillas

- No todas las grasas son iguales, la grasa de la leche tiene beneficios, pero su consumo debe ser moderado dentro de una alimentación balanceada y ejercicio físico.
- Puedes encontrar grasas trans en estos productos. Sin embargo ten presente que las grasas trans en la leche son de origen natural y diferentes de las grasas trans industriales. Representan una pequeña cantidad de la grasa láctea a diferencia de las grasas trans producidas industrialmente, no se han vinculado con efectos negativos sobre la salud cardiovascular en niveles de consumo moderados.
- Grasa de la leche aporta cremosidad y realza los sabores, mejorando la textura de tus preparaciones y el sabor de los alimentos.



Crema de Leche

Entera

Porción 15ml | 39% grasa



Ideal para repostería.

Semientera

Porción 15ml | 30% grasa



Ideal para salsas y preparaciones.

Finesse

Porción 15ml | 18% grasa



Tiene **37% menos grasa** comparada con la crema de leche semientera Alpina.



Sin conservantes.



Sin colorantes artificiales.



Sin sabores artificiales.



Con grasa natural de la leche.



No tiene sellos de grasa porque la grasa que aporta se encuentra de forma natural en la leche y no tiene adiciones de otras grasas.

Mantequilla

Con sal

Elaborado con 3 ingredientes



Mantequilla

SIN SAL cont. neto 125 g - aprox. 18 porciones



Sin sal

Elaborado con 2 ingredientes



Sin conservantes.



Sin colorantes artificiales.



Sin sabores artificiales.



Ideal para preparaciones.

Con grasa natural de la leche

Hecha con grasa natural de la leche, proveniente de crema de leche 100% Alpina.

Esparcibles

Porción de 15 g

Cremosino

Aporta 37 calorías por porción

Queso Crema Finesse

Aporta 17 calorías por porción



1

Hecho con Leche Alpina

Aporta naturalmente calcio de leche.

2

Aporta energía

3

Con nutrición de la leche



Sin sabores artificiales.



Sin colorantes artificiales.

Consume junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico.

Arequipe



1

**Hecho con
Leche Alpina**

2

**Aporta
energía**

3

**Con nutrición
de la leche**

Consume junto a una alimentación balanceada y ejercicio físico.



Cancha de SNACKING

Sabor en cada snack con
productos lácteos prácticos, nutritivos y

deliciosos

Alpina ofrece diferentes opciones para la lonchera.
Combínelas como prefieras, junto a una alimentación balanceada
y ejercicio físico.



Bon Yurt

LA MEZCLA PERFECTA

1

**Aporta naturalmente
proteína láctea de
excelente calidad.**

2

**Aporta
naturalmente
calcio de la leche.**



Energía natural,
proveniente de sus 3 macronutrientes.

Mini Bon Yurt

LONCHERAS

1

**Aporta naturalmente
proteína láctea de
excelente calidad.**

2

**Aporta
naturalmente
calcio de la leche.**



Energía natural,
proveniente de sus 3 macronutrientes.

Yogurt Original

FERMENTADOS

Aporta **proteína láctea** de excelente calidad.

Aporta **calcio de leche**.



Porción 150 g



Porción 240 g



Porción 200 g

Buena fuente de proteína

(Un vaso de 200 gramos aporta el 10% de las proteínas recomendadas según la resolución 810 de 2021).

En Porción 240 g no aplica para sabor a mora.

Buena fuente de calcio

(Un vaso aporta Aproximadamente el 15% del calcio recomendado según la resolución 810 de 2021).



Con millones de probióticos que ayudan a la salud intestinal:

Lactobacillus acidophillus, Lactobacillus Casei. Los probióticos contribuyen al equilibrio y regeneración de la microbiota intestinal.



Es Semidescremado: tiene aproximadamente la mitad del contenido de grasa presente de forma natural en la leche.



Con trozos de fruta

Aplica en todos, menos en Bolsa de 1000 g

Yogurt Original Deslactosado

FERMENTADOS



Aporta **proteína láctea** de excelente calidad.

Aporta **calcio de leche**.

Porción 150 g



Con millones de probióticos que ayudan a la salud intestinal:

Probioticos *Lactobacillus acidophillus*, *Lactobacillus Casei*. Los probióticos contribuyen al equilibrio y regeneración de la microbiota intestinal.



Es Deslactosado: significa que ha transformado la lactosa mediante enzimas, haciéndola más fácil de digerir para personas con intolerancia a la lactosa.

Es importante tener en cuenta que no significa que sea sin Carbohidratos.

Es Semidescremado: tiene aproximadamente la mitad del contenido de grasa presente de forma natural en la leche.



Con trozos de fruta

Aplica en todos, menos en Bolsa de 1000 g

Kumis

FERMENTADOS

Aporta **proteína láctea** de excelente calidad.

Aporta **calcio de leche**.



Porción 150 g



Porción 200 g

Buena fuente de proteína

(Un vaso de 200 gramos aporta el 12% de las proteínas recomendadas según la resolución 810 de 2021).

Buena fuente de proteína

(Una botella de 240 gramos aporta el 14.8% de las proteínas recomendadas según la resolución 810 de 2021).

Buena fuente de calcio

(Un vaso aporta el 20% del calcio recomendado según la resolución 810 de 2021).



Avena

LONCHERAS

1

**Aporta naturalmente
proteína láctea de
excelente calidad.**

2

**Aporta
naturalmente
calcio de la leche.**

3

**Nutrientes de la
leche que dan
energía a tus días.**

**La porción de 250 g
es buena fuente de
proteína**



Es Deslactosado:

significa que ha transformado la lactosa mediante enzimas, haciéndola más fácil de digerir para personas con intolerancia a la lactosa. Es importante tener en cuenta que no significa que sea sin carbohidratos.

Alpi10

COLADA NUTRITIVA

Buena fuente de Vitaminas A, D, B9 y B12

Una porción aporta entre el 18 y 22% de estas vitaminas esenciales.

Buena fuente de minerales hierro, calcio y zinc

Una porción aporta entre el 18 y 22% de estos minerales esenciales.



Energía natural,
proveniente de sus 3 macronutrientes.



¿Sabías que Alpi10 tiene sello positivo?

Este sello significa que cumple con los valores de azúcares añadidos, grasas saturadas, sodio y sin edulcorantes exigidos por la norma de rotulado del Ministerio de Salud.

Alpinito

LONCHERAS

Porción 45 g

Excelente fuente de zinc

**Buena fuente de ácido fólico,
hierro, Vitamina D y B12**



Porción 90g

**Excelente fuente de ácido fólico,
hierro, Vitamina D y B12**



1

**El calcio y la
vitamina D**

ayudan a el mantenimiento
de los huesos y dientes.

2

El hierro y zinc

ayuda a tu memoria,
concentración, lenguaje
y atención.

3

**La vitamina B12,
zinc, hierro y
vitamina D**

son importantes en
el crecimiento.

Alpin

LONCHERAS

Vainilla



Fresa



Chocolate



1

**Buena fuente
de proteína**

2

**Buena fuente
de calcio**

3

**Excelente fuente
de vitamina A,
B1, B2, B3**

Las proteínas, calcio y vitaminas A, B1, B2 y B3
Ayuda al desarrollo del cuerpo.

Boggy

LONCHERAS

**Buena fuente de
ácido fólico y zinc**



**Excelente fuente
de vitamina B12**



Yogo Yogo

LONCHERAS

1

**Aporta naturalmente
proteína láctea de
excelente calidad.**

2

**Aporta
naturalmente
calcio de la leche.**



Energía natural,
proveniente de sus 3 macronutrientes.

