

Los esenciales para el crecimiento y desarrollo

Una **alimentación equilibrada** aporta los nutrientes que niños y adolescentes necesitan para fortalecer sus huesos, apoyar su desarrollo cognitivo, mantener un sistema inmune y obtener la energía para su día a día.

Una alimentación equilibrada también incluye:



Frutas y verduras



Cereales



Lácteos



Proteínas



Grasas



Agua

Micronutrientes que hacen la diferencia



vitamina A

Es esencial para el desarrollo normal de niños y niñas. Además, ayuda a mantener una visión saludable, un aspecto clave durante las etapas de aprendizaje y desarrollo.



vitamina D

Favorece la absorción y el aprovechamiento del calcio, contribuyendo a la formación y mantenimiento de huesos fuertes durante el crecimiento.



Hierro

Es fundamental para transportar oxígeno a los tejidos, apoyar la producción de energía y contribuir al desarrollo cognitivo y al aprendizaje.



Zinc

Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmune y participa en procesos esenciales para el crecimiento, el desarrollo y la función cognitiva.



Vitamina B12

Participa en el metabolismo energético, aprovechando la energía de los alimentos y contribuyendo al crecimiento y desarrollo normal.

¿Qué aporta cada producto?



Yogo Yogo

Con vitamina A, vitamina D y zinc



Alpinito

Con hierro, vitamina D, zinc, vitamina B12 y ácido fólico



Boggy

Con zinc, vitamina B12 y ácido fólico

Cada nutriente suma al crecimiento.

Ningún alimento por sí solo aporta todo lo que el cuerpo necesita.

Una alimentación variada, acompañada de hábitos saludables, es la mejor forma de apoyar el crecimiento, el desarrollo y el bienestar de niños y adolescentes.