



¿Cómo construir una lonchera balanceada?

Una lonchera no reemplaza una comida.
Es un complemento que aporta energía y nutrientes para acompañar la jornada escolar.

La fórmula 1+1+1+1:



1 fruta o verdura

Aporta **vitaminas, minerales y fibra.**

+



1 cereal

Brinda **energía** que ayuda a sus actividades del día.

+



1 fuente de proteína

Favorece **el crecimiento y el desarrollo** de músculos y huesos.

+



Agua

La mejor opción para mantenerse hidratado.

¿Qué pueden aportar los productos Alpina?



Proteína de alta calidad



Calcio



Energía proveniente de sus macronutrientes



Vitaminas y nutrientes de la línea láctea



Practicidad para acompañar la lonchera

Tips para una lonchera equilibrada



Prefiere fruta entera sobre jugos.



Mantén una **alimentación balanceada** fuera del colegio.



Incluye variedad durante la semana.



Evita usar los alimentos como **recompensa o castigo.**



Cada elección cuenta.

Combinar alimentos de diferentes grupos y elegir opciones prácticas y nutritivas ayuda a construir una alimentación equilibrada desde la infancia.

