**Dale un giro a las loncheras para este regreso a clases**

Se acerca el regreso a clases y con él llega una de las principales preocupaciones de las madres: la lonchera de los hijos. El poco tiempo que pasan los padres en casa y los altos índices de obesidad infantil en México obligan a darle un toque especial a las loncheras para que los niños y adolescentes no sean víctimas de los malos hábitos y la improvisación.

Las loncheras ideales y nutritivas para tus hijos, y para ti, deben contener al menos tres de los seis grupos de la pirámide alimentaria: granos y cereales; verduras; frutas; carnes y frijoles; grasas y aceites; leche y lácteos. No olvides que las cantidades deben ser adecuadas a la edad, talla y peso del niño, y que la lonchera es un refuerzo hasta la comida, así que muchos nutriólogos recomiendan que no supere el 10 % de la cantidad de calorías diarias.

Para darle un nuevo toque a las loncheras, puedes seguir estas sugerencias del yogurt estilo griego Chobani, que se quiere convertir en tu aliado para llevar mejor comida a más personas en este regreso a clases.

* Para los peques, sorpresas y alimentos prácticos

La variedad y el contraste de colores es indispensable, así como las sorpresas divertidas. Sándwiches cortados en forma de animales con pollo en tiritas, pequeños envases con frutas y, ¿por qué no?, un huevo hervido, no pueden faltar en las loncheras. Para complementar con lácteos puedes incluir Chobani Flip™ en sus diferentes variedades, acompañado de trozos de almendra, chocolate, galleta, pretzels, granola, entre otros. Las ventajas de Chobani Flip™ y el huevo hervido, además de sus proteínas, es que contribuyen a las habilidades motrices porque deben abrir el envase y pelar la cáscara. A los peques les gustan las comidas sencillas y prácticas.

* Para niños “grandes”, negociar y hacerlos independientes

Aunque en esta etapa muchos niños ya dicen lo que quieren llevar, los padres todavía tienen la última palabra. Frutas completas, tortas con queso, jamón de pavo, lechuga y tomate, galletas de avena, y combinaciones de frutos secos no salados cubrirán la cuota requerida de nutrientes de un *lunch*. El yogurt estilo griego es una buena opción para hacer dips que acompañen las galletas o incluso para sustituir la mayonesa en las tortas o sándwiches. Puedes enviarle un sándwich o Chobani Flip™ extra para fomentar que tu hijo comparta con sus compañeritos, porque la buena comida los reunirá y los hará más felices.

* Para los adolescentes, el ejemplo de los padres y la despensa llena

Es muy probable que en la adolescencia los hijos comiencen a elegir qué llevar de *lunch*, así que lo importante es tener una despensa saludable y surtida. Si tu hijo creció viéndote comer bien, es probable que en esta etapa te sientas orgullosa de sus decisiones. Como ya están más grandes incluso puedes enviarles platillos para colaciones más sustanciosas donde sustituyas las cremas, la mayonesa y la mantequilla con yogurt estilo griego. Ya serán tus hijos quienes te pidan envases para preparar yogurt con frutas, granola y otros cereales que escojan. En la adolescencia ya no los puedes obligar, pero sí confiar en que tienen buen gusto y solo necesitan las mejores opciones.

Darle un *giro* a las loncheras no es difícil, solo necesitas buenas y sencillas ideas, como el yogurt estilo griego Chobani. Entre sus muchas ventajas están que puede comerse todos los días, mezclarse con muchas opciones para evitar el aburrimiento, guardarse en cualquier lonchera y no quita tiempo en la preparación. Un buen truco para mantener el yogurt frío por más tiempo es colocar una botella de agua congelada en la lonchera, envuelta en papel. No hay excusas, ¡recuerda que una lonchera nutritiva y hecha en casa con amor vale mucho más!

**Acerca de Chobani**

Chobani, LLC, creador de la marca de yogurt estilo griego, se fundó en 2005 con la convicción de que la gente tiene buen gusto y solo necesita mejores opciones para comer. Chobani produce productos auténticos de yogurt estilo griego elaborados con ingredientes de la más alta calidad en sus plantas en New Berlin, N.Y., Twin Falls, Idaho y South Victoria, Australia. Chobani está comprometido con el uso de la leche de las granjas regionales y el fortalecimiento de sus economías locales. Chobani dona el 10 por ciento de sus beneficios anuales a organizaciones benéficas de todo el mundo a través de la fundación caritativa de la compañía. Todos los productos Chobani, como Chobani® Greek Yogurt natural, con fruta en el fondo y Chobani ™, tienen certificación kosher, están hechos con leche de vacas no tratadas con rBST, tienen alto contenido de proteínas y contienen hasta cinco probióticos. Los productos Chobani están disponibles en México desde 2016, después de triunfar en los mercados de Estados Unidos y Australia.

Para obtener más información, visite [http://www.chobani.com](http://www.chobani.com/) y <http://www.facebook.com/chobani>.