

Al cole con Dia

/ En la vuelta a las clases, la cadena comparte consejos para que las viandas y la alimentación de grandes y chicos sea rica y saludable.

/ A través del programa Comer mejor cada día, Dia busca contribuir a mitigar las barreras alimentarias e impulsar hábitos saludables.

Buenos Aires, 29 de febrero de 2024.- El comienzo de un nuevo año escolar marca el retorno a la rutina y, entre libros, tareas y actividades extracurriculares, hay un tema que a menudo queda en segundo plano pero es de suma importancia: **¡las viandas que los chicos llevan al cole!** Las viandas no son solo una fuente de nutrición, sino una oportunidad de **fomentar hábitos saludables en los chicos desde una temprana edad.**

Comprometida con brindar un servicio esencial, Dia busca mitigar las barreras alimentarias y facilitar el acceso a alimentos de calidad que permitan que cualquier persona pueda adoptar hábitos de alimentación saludables.

Por ello, Grupo Dia impulsa el programa **Comer mejor cada día** que actúa en tres ejes principales: el acceso a alimentos de gran calidad, variados, que se adapten a las diversas necesidades y estilos de vida; la promoción del conocimiento sobre la relevancia de una alimentación equilibrada y la cercanía con los clientes para facilitar buenos hábitos.

En el marco de este programa, y como aliado del ahorro de los hogares, Dia brinda consejos para que las viandas sean lo más saludables posibles—sin dejar de ser ricas y divertidas para los chicos— con alimentos de calidad a precios accesibles que se encuentran en sus más de 1000 tiendas de proximidad, en Diaonline.com.ar y/o en la App Dia.

Estas recomendaciones son también muy útiles para los adultos, ya que organizar comidas a diario es un desafío, entonces: ¿Qué podemos incluir en las viandas?

- Frutas y verduras frescas de estación: una opción llena de nutrientes, vitaminas y fibras. Es de suma importancia que siempre estén bien lavadas y cortadas. Para que sean fáciles y divertidas de comer se pueden armar: bolitas de [melón](#), bastones de zanahoria, uvas, frutillas y arándanos.
- Hidratos de carbono: para aportar energía y que puedan correr y jugar y también estar atentos en clase. Se puede preparar un sándwich integral, wraps, tartas integrales, pastas con vegetales, [galletitas de avena](#), entre otros.
- Proteínas: son fundamentales en esta etapa de los niños y niñas, ya que se encargan de aportar los nutrientes básicos para un crecimiento sano. Se pueden incluir alimentos que son nutritivos como el [queso](#) en ensaladas, tiritas de pollo o huevo.
- Hidratación: es importante para evitar el cansancio o la falta de concentración que causa la deshidratación. Tomar [agua](#) o jugos naturales durante el día ayuda a regular la temperatura corporal.

Una vianda balanceada brinda la energía necesaria para poder aprender, desarrollarse y mantenerse activo durante las largas jornadas de estudio. Es ideal evitar alimentos con alto contenido de grasa y azúcares como golosinas.



Cada día
más cerca



Algunos tips para potenciar las viandas:

- Es importante ofrecer cada día una combinación diferente, para mantener el interés con una gran variedad de sabores y texturas. Al momento de elegir el menú y armar la vianda hay que tener en cuenta 3 puntos importantes: **el tipo de alimento, la temperatura y la hora de su consumo.**
- También, dónde se va a guardar la comida: hay que asegurarse de contar con una lonchera que sea fácil de lavar y desinfectar a diario, que conserve la temperatura de los alimentos, sea resistente y que tenga un buen cierre.
- Y guardar las comidas por separado en diferentes recipientes, bolsas herméticas o papel aluminio con el fin de evitar humedecer el resto de los alimentos.

Desde Dia, están convencidos de que una alimentación saludable y el bienestar de una persona están directamente relacionados. Por eso, se esfuerzan en poner productos frescos y de calidad al alcance de todos, a precios accesibles y así colaborar para que cada día se pueda mantener una alimentación sana cuidando el bolsillo del consumidor.

Sobre Grupo Dia

Cada día más cerca

Somos Grupo Dia, la red líder de tiendas de proximidad con cerca de 5.700 establecimientos en España, Argentina, Brasil y Portugal. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto a través de nuestras tiendas físicas como de nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Dia abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 33.400 personas que forman nuestro equipo en tienda, almacén y oficina, y las 19.500 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 7.286 millones en 2022.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 86% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros más de 14 millones de clientes fidelizados en el mundo una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y una marca Dia renovada. Además, trabajamos para generar un impacto positivo allí donde operamos. Gracias a las oportunidades de empleo y autoempleo que fomentamos en cada barrio, generamos más de 151.000 puestos de trabajo directos e indirectos en 2021 y nuestra contribución al PIB de los cuatro países superó los 9.200 millones de euros.

En Argentina, con más de 25 años en el país y presente en 7 provincias, somos el comercio de barrio que permite la compra de todos los días, con productos de calidad al mejor precio. Conocemos a nuestros clientes y por medio de ClubDia, nuestro programa de fidelización, brindamos cupones de descuento personalizados. Nos apoyamos en más de 200 PyMes que desarrollan nuestra marca Dia y en más de 750 tiendas franquiciadas que son el motor de nuestro crecimiento. Juntos ponemos la calidad y sostenibilidad al alcance de todos y sin salir del barrio.

diaonline.com.ar [#cadadiamascerca](https://www.instagram.com/diargentina) LinkedIn: [Dia Argentina](https://www.linkedin.com/company/dia-argentina)

Para más información:

Dia Argentina

Luciana Moraña

luciana.morana@diagroup.com

(+54 9) 11 5777-7100

Ketchum Argentina

Lara Grossi

lara.grossi@ketchum.com.ar

(+54 9) 11 6119-1021