

Tres ideas de bocadillos con pan de Europa para que los niños se coman el recreo en la vuelta al cole

- El pan es fuente de fibra y proteínas y uno de los alimentos base de la Dieta Mediterránea, considerada como una de las más saludables del Mundo
 - “El pan constituye un alimento importante desde el punto de vista nutricional. Los bocadillos pueden ayudar a cubrir la mayor necesidad de ingesta de hidratos de carbono”, señala la doctora Beatriz Navia Lombán, profesora del Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- Un 30% de los niños de entre 9 y 13 años y más de un 40% de entre 4 y 8 años cuentan con insuficientes aportes energéticos por parte de los hidratos de carbono, según la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en Población Infantil y Adolescentes (ENALIA) 2012-2014

Madrid, septiembre de 2020. La vuelta al cole se ha convertido este año en un reto para padres e hijos. La crisis sanitaria provocada por la COVID-19 ha colocado a **la salud, ahora más que nunca, en el centro de las prioridades de todas las familias**. Por ello, un buen desayuno y un completo almuerzo son básicos para que los niños y niñas logren la energía suficiente para afrontar la jornada escolar con garantías.

El pan es uno de los alimentos clave de la Dieta Mediterránea, considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una de las más saludables del Mundo. Los cereales aportan una serie de nutrientes importantes para el organismo. En concreto, **el pan es fuente de energía en forma de hidratos de carbono complejos, necesarios para equilibrar la dieta en los escolares españoles**.

“El pan es un alimento valioso dentro de una alimentación equilibrada”, asegura la **doctora Beatriz Navia Lombán, profesora del Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid (UCM)**, quien añade: “Para mantener la salud, el crecimiento y un nivel adecuado de actividad física, el organismo necesita recibir una cierta cantidad de energía. Esta energía se obtiene de los alimentos, y en concreto de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas contenidos en ellos”.

Según la ‘Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en Población Infantil y Adolescentes (ENALIA) 2012-2014’ publicada en 2017 por la Agencia Española de Consumo, Seguridad



¡BUENOS DÍAS CON PAN!

Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), un 30% de **los niños de entre 9 y 13 años y más de un 40% de entre 4 y 8 años contaban con insuficientes aportes energéticos por parte de los hidratos de carbono.**

“El pan constituye un alimento importante desde el punto de vista nutricional. **El componente principal del pan son los hidratos de carbono (alrededor de 50 gramos por 100 gramos), mayoritariamente complejos (almidón)**”, señala la doctora Navia Lombán, quien cree que “los bocadillos de media mañana pueden ayudar a cubrir la mayor necesidad de ingesta de hidratos de carbono”.

La ‘Guía de la Alimentación Saludable’ editada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) **aconsejan tomar entre 4 y 6 raciones al día de cereales y derivados, como el pan.** Incluirlo en el almuerzo ayuda a que los niños y niñas tengan el aporte de energía que su cuerpo necesita para desarrollar su actividad diaria.

La campaña ‘**¡Buenos días con Pan!**’, impulsada por la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados (INCERHPAN) para poner en valor los **efectos positivos del consumo del pan de Europa desde el punto de vista nutricional**, propone tres sencillas recetas de bocadillos para que los niños y niñas se coman el recreo:

1 BAGEL CON SALCHICHÓN



Ingredientes: Bagel, salchichón, mozzarella y aceite de oliva

<https://www.buenosdiasconpan.eu/bocatas/bagel-con-salchichon-con-mozzarella/>

2 BARRA GALLEGA CON PAVO



Ingredientes: Barra gallega, pavo cocido, queso de crema y lechuga

<https://www.buenosdiasconpan.eu/bocatas/barra-gallega-con-pavo-cocado-queso-crema-y-lechuga/>

3 PAN INTEGRAL CON JAMÓN YORK





Ingredientes: Pan integral, jamón cocido, pepino, tomate y rúcula

<https://www.buenosdiasconpan.eu/bocatas/pan-integral-con-jamon-cocado-pepino-tomate-y-rucula/>

Sobre INCERHPAN

INCERHPAN es la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados que integra a todas las Asociaciones y Organizaciones Profesionales, Empresariales y de Cooperativas, de ámbito estatal, con personalidad jurídica y sin ánimo de lucro, representativas de la actividad de la producción agrícola, la transformación y la comercialización. El volumen de negocio de este sector ronda los 7.000 millones de euros y ocupa a 80.000 trabajadores.

CONTACTO

Antonio Álvarez Rodrigo
636 70 65 42
Antonio.alvarez@tactics.es

Más información aquí: <https://www.buenosdiasconpan.eu/>

LINK DE DESCARGA DE FOTOS

<https://we.tl/t-b0EXeR6muO>

