

## **Mapanda propone 5 desayunos saludables para que los hijos lleven al colegio**

**Ya lo dicen alto y claro los nutricionistas: "el desayuno es la comida más importante del día". Sin embargo, son muchos los niños que en su alimentación, sobre todo a primeras horas de la mañana, toman productos ultraprocesados como la bollería industrial o los zumos envasados**

Mapanda no solo se preocupa por la ropa de tus hijos, también por su correcta alimentación. Hoy, con motivo del Día Mundial de la Infancia o Día Universal del Niño, Mapanda propone 5 ideas de desayunos saludables para que lleven los niños al cole. ¡Opciones sanas y nutritivas para su correcto crecimiento y que tengan la máxima energía durante su jornada escolar!

La fruta siempre es la mejor opción

Una o dos piezas de fruta siempre son una buena opción. Según un estudio de la Asociación 5 al Día, el 23% de los niños en España no consumen fruta fresca a diario, mientras que el 38% solo lo hacen una vez al día. Estos datos están, sin duda, muy por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que aconseja consumir hasta 3 raciones de fruta diaria.

Se puede comer fruta de muchas formas: pieza completa como plátano, manzana, pera, uvas, fresas o frutos rojos; o en puré, zumos naturales, macedonia de frutas que se deberán pelar y cortar en pequeños trozos, echar en un recipiente hermético y añadir un chorro de zumo de limón para evitar que la fruta se oxide y se ennegrezca. Es importante recordar siempre ¡sorprender con opciones de fruta de temporada distintas! ¡No se aburrirán!

Humus de... hay muchas opciones

El clásico humus es una crema ligera de garbanzos. Muy nutritivo y muy fácil de preparar. Basta con triturar un puñado de garbanzos cocidos con zumo de medio limón y una cucharada de aceite de oliva. Si gusta, se puede añadir un trocito pequeño de diente de ajo y una pizca de pimentón dulce, al gusto. Se puede acompañar con pan de pita o bastones de zanahoria.

Para no cansar mucho a los más pequeños se puede ofrecer otras variedades de humus: por ejemplo, de aguacate, remolacha, zanahoria o brócoli. ¡Imaginación al poder!

Bocadillo pan 100% integral

Sí, los bocatas son las opciones favoritas de los niños, además de ser una de las opciones más sencillas de preparar pero, ¿darle un plus más saludable y nutritivo? Cambiar el pan blanco por pan 100% integral. ¿Y qué pasa con el interior? Sustituir la mantequilla (hasta 700 calorías por cada 100 gramos) por aguacate (casi 180 calorías por cada 100 gramos). Es importante recordar que el aguacate contiene una gran cantidad de grasa saludable. Otras buenas opciones para rellenar el bocadillo es con jamón cocido o de pavo, queso fresco y tomate en rodajas con un chorro de aceite. ¿Qué otras opciones saludables se suelen ponerle al pan?

## Tortitas de avena

Las tortitas de avena son una opción divertida y saludable frente a las galletas ultraprocesadas. Entre sus ingredientes destaca el huevo, que aporta la proteína necesaria para el desarrollo muscular de los más pequeños, y la avena, un cereal saludable con un gran aporte de fibra y energía, una opción saludable frente a los clásicos cereales con alto contenido en azúcares. Solo hay que batir en un recipiente un par de huevos, con 3 cucharas soperas de copos de avena y un pequeño chorro de leche. Una vez bien mezclado, se echa poco a poco en una sartén con un pequeño chorro de aceite de oliva para hacerlo un par de minutos por cada lado y listo. Se pueden rellenar de fruta triturada, cacao puro, frutos secos, jamón de pavo y queso, lo que se quiera.

## Yogur con chocolate, frutos secos y pasas

Los lácteos siempre son una buena opción. El yogur es un estupendo complemento para el desayuno por su alto aporte vitamínico, calcio y ácido láctico, nutriente que se encarga de regular el sistema digestivo de los niños y de ayudar en la absorción y asimilación de vitaminas y minerales de los demás alimentos. Por ello, un yogur junto a pequeños trozos de frutas naturales, frutos secos, pasas o trozos de chocolate con un mínimo de 70% de cacao puro muy picado será un desayuno perfecto y divertido. ¡Cada día se puede incluir un ingrediente distinto!

En Mapanda, la prioridad es la infancia. Al igual que se preocupan por el cuidado y la salud de la piel de los niños con sus prendas de algodón orgánico, también se preocupan por su correcto desarrollo y crecimiento. Unirse a la lucha por una alimentación infantil sostenible es posible. ¡Se puede conseguir!

### **Datos de contacto:**

Nerea Rodríguez

618 454 719

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía Infantil](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>