

Forn Europa explica los beneficios del pan en la dieta de los más pequeños

La panadería Forn Europa, especializada en pan artesanal, analiza los factores más importantes de la presencia del pan en la dieta de pequeños y grandes de la familia

Por algún motivo, seguramente porque no es un alimento que se asocie normalmente a las dietas para adelgazar que han proliferado en los últimos años, el pan ha pasado a ser uno de los principales enemigos de la alimentación de muchas familias, que ven en él un producto calórico o con poco valor.

Nada más lejos de la realidad: el pan reporta numerosos beneficios a la alimentación de toda la familia, y su consumo moderado, no solo no incide en el aumento inmediato de peso, sino que tienen un efecto positivo en la hora de controlar los números de la balanza.

Desde la panadería artesanal Forn Europa, en Barcelona, explican cómo los niños y niñas de casa tienen unas necesidades de nutrientes diferentes a los adultos en proporciones y cantidades de calorías. También dependiente de su edad, sexo y actividad, sus comidas tienen que ser diferentes.

Eso sí, el pan nunca tiene que faltar en la mesa, ni para los más pequeños ni para los adultos. Muchos estudios han demostrado que la ingesta de pan aporta los hidratos de carbono necesarios para una dieta equilibrada. Más cuando actualmente hay un exceso de consumo de grasas y proteínas y existe un déficit de carbohidratos en las dietas habituales.

"Si nos centramos en el caso de los más pequeños de casa, los maestros panaderos de Forn Europa nos explican cómo el pan y los cereales son buenas fuentes de fibra, carbohidratos, proteínas y una amplia gamma de vitaminas y minerales, básicas para el crecimiento y el correcto desarrollo de los niños".

También es importante tener en cuenta el valor que tienen las harinas integrales donde se encuentra el grano entero, es decir que contienen todas las partes del grano, incluyendo las capas exteriores, el salvado y el germen. Los grandes trigos procesados, habituales en la fleca industrial, no tienen ni el salvado ni el germen, que es donde se almacenan muchos de los nutrientes; por lo tanto, acaban teniendo menos valor nutricional que los grandes enteros.

Es por eso que es necesario darle valor al pan artesanal hecho con harinas de calidad, como por ejemplo el pan del Forn Europa donde utilizan de harinas de grano entero, algunas de ellas además son ecológicas que son más saludables pues no se emplean pesticidas o productos químicos en su cultivo y posterior procesamiento.

En el caso de los niños y adolescentes, desde el horno recomiendan una serie de indicativos para

orientar en el consumo de alimentos de grano entero, según los niveles de actividad, edad y estado de salud.

Tres motivos para una incorporación correcto del pan a la dieta de los jóvenes

En un niño los hidratos de carbono tienen que suponer, al menos, el 50% del total de la energía de su dieta. Por lo tanto, puede repartir la ingesta de pan en una ración en el almuerzo, otra en la comida, otra en la merienda y la última en la cena.

Es mejor que los pequeños coman pan integral: contiene mayor cantidad de fibra, así como vitaminas y minerales. Hay estudios que señalan que cereales integrales ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipos 2, obesidad y algunos tipos de cáncer.

La fibra previene del aumento de peso, reduce los niveles de colesterol en sangre y posee efectos directos en la resistencia a la insulina.

Acerca de Forn Europa

El Forn Europa puerta sesenta años en el barrio de Gracia de Barcelona creando nuevos panes y trabajando de manera tradicional, pensando siempre en la diversidad de la demanda de los clientes y con una experiencia que avalan todos sus producto.

Datos de contacto:

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Restauración](#) [Consumo](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>