Asnadi
Asociación Nacional de Dietistas
Técnicos Superiores en Dietética

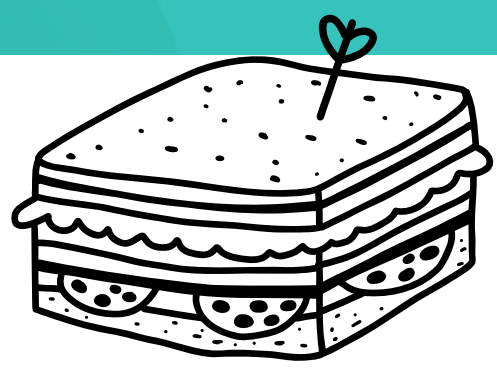
Un recetario del Grupo de Especialización de Nutrición Infantil de ASNADI



ESPECIAL BOCADILLOS

5 rellenos fáciles para la fiambrera del cole

Ideas sencillas, variadas y prácticas para resolver las medias mañanas de los peques sin complicarnos la vida.



www.asnadi.org

ANTES DE EMPEZAR: ¿QUÉ PAN ELEGIMOS?

El pan puede ser una opción estupenda para preparar la media mañana de nuestros peques. Es práctico, fácil de transportar y permite combinar muchos alimentos diferentes.

No hace falta recurrir siempre al mismo formato: podemos variar el tipo de pan, la forma de presentarlo y los rellenos para descubrir nuevas combinaciones.

Algunas ideas para variar:

- Pan integral de barra: una opción versátil para preparar bocadillos de distintos tamaños.
- Pan de molde integral: práctico para los días con más prisa o para preparar sándwiches.
- Pan de espelta integral: una alternativa para variar los cereales habituales, si está elaborado con harina integral.
- Tortitas o panes planos: una buena base para preparar wraps, enrollarlos y cortarlos en porciones.
- Pan casero: podemos prepararlo con antelación y adaptar su textura y tamaño a las preferencias de cada peque.



¿EN QUÉ NOS FIJAMOS AL ELEGIRLO?

Siempre que sea posible, podemos priorizar panes elaborados con harina integral. Para identificarlos, conviene revisar la lista de ingredientes y comprobar qué tipo de harina se utiliza.

También es importante elegir un pan que resulte agradable y fácil de comer para cada niño o niña. No necesitamos que todos los días sea diferente ni que cada elección sea perfecta.



¿Cuál es el mejor pan?

No se trata de elegir entre buenos y malos, sino de optar por el que más nos aporte.

El pan es un alimento nutritivo y una fuente de energía para el día a día. Aporta hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales que contribuyen a su crecimiento y desarrollo, y les proporcionan la energía que necesitan para jugar, aprender y moverse.

La imagen muestra diferentes opciones, desde las menos recomendables hasta la más saludable: el pan casero.

No pasa nada si no lo hacemos en casa; lo importante es elegir un pan de buena calidad que se adapte a nuestras necesidades.

¿Y si hacemos nuestro propio pan?

Preparar pan en casa puede ser una actividad divertida para compartir en familia.

Si tienes panificadora, también puede ayudarte a organizarte y disponer de pan casero para varios días.

01. CREMA DE CACAHUETE, PLÁTANO Y LINO



@pequehabitos

Un bocadillo dulce y cremoso

Una combinación sencilla que mezcla el sabor del plátano con la crema de cacahuete y un toque de lino molido.

Ingredientes para 1 bocadillo

- 1 panecillo integral o 2 rebanadas de pan de molde integral.
- 1 cucharada de crema de cacahuete 100 %.
- ½ plátano maduro, aproximadamente.
- 1 cucharadita de lino molido.

Preparación

1. Abre el panecillo o coloca las dos rebanadas sobre una superficie limpia.
2. Extiende una capa fina de crema de cacahuete.
3. Corta el plátano en rodajas finas y repártelas sobre el pan.
4. Añade el lino molido y cierra el bocadillo.

Truco para las familias

Si el plátano está bien maduro, aportará dulzor y una textura muy cremosa. Puedes aplastarlo ligeramente con un tenedor antes de extenderlo.

Para tener en cuenta

Comprueba las normas del centro escolar sobre los frutos secos y las posibles alergias. Utiliza una crema fina, sin trozos, y adapta la textura a la edad y las habilidades de masticación de cada peque.





@beahena_dietista

02. WRAP DE AGUACATE Y QUESO COTTAGE

Un rollito para cambiar de formato

¿Y si un día cambiamos el bocadillo de siempre por una tortilla de trigo enrollada? Es una manera sencilla de variar la presentación sin complicarnos con la preparación.

Ingredientes para 1 wrap

- 1 tortilla de trigo integral, de tamaño mediano.
- ¼-½ aguacate, según su tamaño.
- 2-3 cucharadas de queso cottage.
- Unas gotas de zumo de limón, opcional.

Preparación

1. Aplasta el aguacate con un tenedor hasta obtener una crema.
2. Si quieres, añade unas gotas de limón para aportar un toque fresco.
3. Extiende el aguacate sobre la tortilla y reparte el queso cottage.
4. Enrolla la tortilla procurando que el relleno quede bien recogido.
5. Corta el wrap por la mitad o en porciones manejables, según la edad del peque.

Truco para las familias

No lo rellenes en exceso: será más fácil enrollarlo y evitarás que el contenido se salga al comerlo.

¿Quieres variar?

Puedes utilizar otra tortilla o pan plano que os guste, siempre que permita enrollar el relleno sin romperse.

Para tener en cuenta

El queso cottage es un alimento perecedero. Conserva el wrap refrigerado hasta salir de casa y transpórtalo en una bolsa isotérmica con acumulador de frío.



03. HUMMUS CASERO: DOS VERSIONES



@lanutricionera

Una crema para untar y combinar

¿Las legumbres también pueden formar parte de las medias mañanas. Preparar hummus en casa es una forma práctica de incorporarlas en un formato diferente.

Versión fácil: hummus exprés de garbanzos

- 100 g de garbanzos cocidos, escurridos y aclarados.
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra.
- 1-2 cucharadas de agua.
- Unas gotas de limón, opcional.

Preparación

1. Tritura los garbanzos con el aceite, el agua y el limón.
2. Añade el agua poco a poco hasta conseguir una textura cremosa.
3. Guarda el hummus en un recipiente limpio y refrigerado hasta el momento de utilizarlo.

Versión para variar: hummus de alubias blancas

Sustituye los garbanzos por alubias blancas ;)

¿Cómo lo llevamos al cole?

Podemos untarlo en pan integral o acompañarlo de crackers adecuados para la edad del peque. Si lo llevamos aparte, utiliza un recipiente hermético.

Para tener en cuenta

El hummus casero necesita una buena conservación en frío. Para el colegio, utiliza una bolsa isotérmica con acumulador de frío.



www.asnadi.org

Asnadi

04. ATÚN, TOMATE Y ACEITUNAS



@laiavasconutricion

Un clásico con mucho sabor

Una combinación mediterránea que se prepara en pocos minutos y permite aprovechar ingredientes habituales de la despensa.

Ingredientes para 1 bocadillo

- 1 panecillo integral o 2 rebanadas de pan de molde integral.
- 1 lata pequeña de atún, preferiblemente al natural o en aceite de oliva.
- 1 tomate pequeño.
- 3-4 aceitunas sin hueso.
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra, opcional.

Preparación

1. Escurre el atún y desmenúzalo con un tenedor.
2. Lava el tomate y córtalo en rodajas finas o en pequeños dados.
3. Pica las aceitunas en trozos pequeños.
4. Mezcla el atún con el tomate y las aceitunas.
5. Rellena el pan y ciérralo justo antes de guardarlo.

Truco para las familias

Si el tomate suelta mucha agua, retira parte de las semillas o utiliza una cantidad menor para evitar que el pan se humedezca demasiado.

¿Quieres variar?

Puedes utilizar pan de barra, pan de molde integral o un pan plano que permita envolver el relleno.

Para tener en cuenta

Puedes sustituir el atún por caballa o melva en conserva para descubrir nuevos sabores y variar los pescados que incluyes en los bocadillos.



05. CREMA DE CACAO CASERA



@edurne.tsd

Una alternativa dulce para untar

Preparar una crema de cacao en casa permite elegir los ingredientes y ajustar el sabor y la textura a las preferencias de la familia.

Ingredientes para un tarro pequeño

- 100 g de avellanas tostadas sin sal.
- 1 cucharada de cacao puro en polvo sin azúcar.
- 1-2 cucharaditas de aceite de oliva suave o aceite de girasol alto oleico, si hace falta.
- 1-2 cucharaditas de leche o bebida vegetal, opcional y solo si se va a consumir en el momento.

Preparación

1. Tritura las avellanas hasta obtener una crema. Puede llevar varios minutos, según la potencia del procesador.
2. Añade el cacao y vuelve a triturar hasta integrar.
3. Si la mezcla queda demasiado espesa, añade una pequeña cantidad de aceite y vuelve a triturar.
4. Pasa la crema a un recipiente limpio y hermético.

Truco para las familias

La paciencia es el ingrediente secreto: al triturar las avellanas, van liberando su grasa y la mezcla se vuelve más cremosa. No siempre es necesario añadir aceite.

¿Cómo la utilizamos?

Extiende una capa fina sobre pan integral o combínala con rodajas de plátano para preparar un bocadillo dulce.

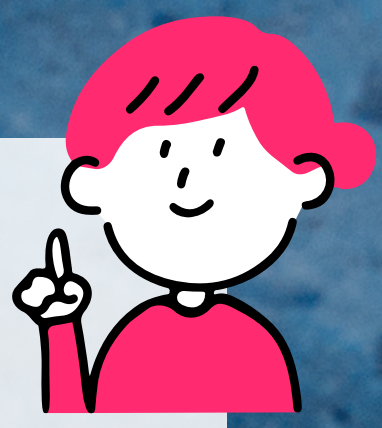
Para tener en cuenta

Si buscas una versión más ligera y con un extra de proteína, puedes sustituir las avellanas por polvo de cacahuete desgrasado 100 %. Al venir ya triturado, ¡también te ahorrarás tiempo de preparación!



www.asnadi.org

Asnadi



TRES CLAVES PARA LA FIAMBRERA DEL COLE

1. Organiza la preparación

Deja el pan y los ingredientes preparados cuando puedas, pero monta el bocadillo teniendo en cuenta qué rellenos se conservan mejor y cuáles necesitan frío.

2. Cuida la conservación

Los rellenos con queso fresco, atún, hummus casero u otros ingredientes perecederos deben mantenerse refrigerados. Utiliza una bolsa isotérmica con acumulador de frío y sigue las recomendaciones de seguridad alimentaria.

3. Adapta las propuestas a tu peque

No todos los niños tienen las mismas preferencias, apetito o habilidades de masticación. Ajusta el tamaño, la textura y la cantidad a sus necesidades, sin forzar ni convertir la fiambrera en una fuente de preocupaciones.

Y recuerda: no hace falta que cada media mañana sea perfecta. Una alimentación variada se construye a lo largo del tiempo, con flexibilidad, aprendizaje y alimentos que encajen en la vida real de cada familia.

Asnadi

Asociación Nacional de Dietistas
Técnicos Superiores en Dietética

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos el Grupo de Especialización de Nutrición Infantil de ASNADI, formado por Técnicas Superiores en Dietética comprometidas con la educación alimentaria y la divulgación rigurosa y práctica para las familias.



¿Te ha gustado este recetario?

Síguenos para descubrir más ideas y recursos de alimentación infantil.

ASNADI | Asociación Nacional de Dietistas TSD de España

Grupo de Especialización de Nutrición Infantil.

Coordinadora:
Beatriz Hernández Navas
Integrantes:
María Victoria Jáuregui Guillén
Tania Sánchez García
Laia Vasco Muñoz
Edurne Ventana Ibáñez

www.asnadi.org