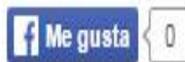


Paco Roncero e Inés Ortega apuestan por la Fibra

Por JOSE ADOLFO COMA

[MÁS ARTICULOS DE ESTE AUTOR](#)

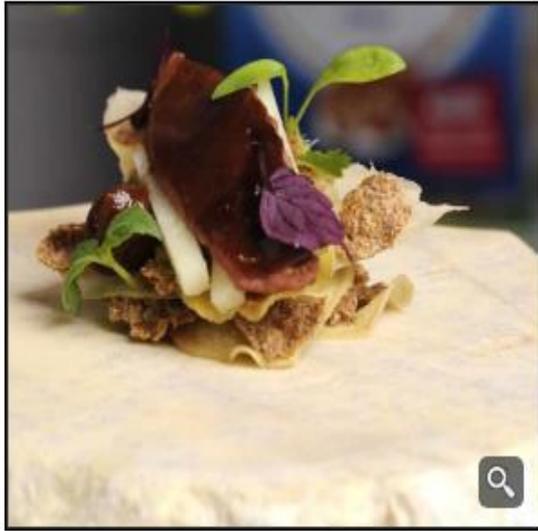
Martes 14 de octubre de 2014, 11:10h



2014 es el Año Internacional de la Dieta Mediterránea, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010.



En su afán por promover una alimentación variada y saludable, el chef dos estrellas Michelin de La Terraza del Casino y la autora de más de 40 obras culinarias, proponen recetas sanas y creativas con los diferentes productos All-Bran®, de alto contenido en fibra. Este año se celebra el Año Internacional de la Dieta Mediterránea.



Los cereales son uno de los alimentos principales que conforman esta dieta y son los que nos aportan más fibra, clave para favorecer buena salud digestiva. Según algunos estudios, los españoles tienen un consumo deficitario de fibra, hasta un 30% menos de la cantidad recomendada por los expertos *

[DESCARGATE CREP PATO PEKIN](#)

Madrid, 2014.- 2014 es el Año Internacional de la Dieta Mediterránea, declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010. Y es que **más que un patrón alimentario, la Dieta Mediterránea es un estilo de vida saludable** basado en la práctica de ejercicio y en el consumo

equilibrado de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales entre otros alimentos. Son **alimentos fuente de fibra, componentes esenciales para una dieta sana y equilibrada** por sus beneficios que aporta al organismo.

Defensores del lema “**somos lo que comemos**”, el chef Paco Roncero y la autora Inés Ortega han diseñado diferentes **recetas sanas y fáciles de elaborar, pensadas para incorporar la fibra en el día a día**. Y es que según los datos de ENIDE *, **los españoles consumimos hasta un 30% menos de la cantidad de fibra recomendada por los expertos**. La cantidad recomendada es de 25-30g/día, mientras que el consumo de los españoles se sitúa entre 17-21g/día.

[DESCARGATE RECETA VASITOS COMPOTA](#)



BENEFICIOS DE UNA DIETA RICA EN FIBRA

La fibra es uno de los **componentes esenciales para una dieta sana y equilibrada** por los beneficios que aporta al organismo. Y es que la fibra del salvado de trigo ayuda a acelerar el tránsito intestinal y por tanto a cuidar nuestra salud digestiva. De hecho fue el primer tipo de fibra de cereal en ser reconocido por la EFSA (European Food Safety Authority) como beneficioso para ayudar a cuidar la salud digestiva.



La fibra y los cereales ricos en fibra de salvado de trigo son alimentos recomendados como parte de una dieta saludable. Y es que **una buena salud digestiva ayuda al bienestar general**. Así, los cereales **All Bran**, caracterizados por su alto contenido en fibra de salvado de trigo, son un buen aliado para sentirte bien.

**Encuesta Nacional de Ingesta Dietética (ENIDE, 2011)*

INÉS ORTEGA: RECETAS CON FIBRA PARA EL DÍA A DÍA

A través de sus más de 40 libros de recetas, Inés Ortega ha tratado de concienciar a sus millones de lectores de la importancia de **una alimentación saludable**. Bajo la misma filosofía que caracteriza a sus recetas, **sencillas, fáciles de**

entender y con ingredientes cotidianos, Inés ha diseñado **dos recetas dulces y una salada con diferentes productos de la gama All Bran**. Con ellas quiere demostrar que "los cereales no son sólo para el desayuno" y ofrecer una **forma fácil, diferente y divertida de tomar fibra en la dieta diaria**.

[DESCARGATE RECETAS TARATA DE LIMON](#)

Como muestra de la versatilidad de los productos All Bran, Inés nos propone:

PARA EL DESAYUNO: vasitos de compota de manzana con barritas All Bran de Manzana. También para la merienda.

PARA EL ALMUERZO: crujiente crumble elaborado con cereales All Bran Plus y All Bran Flakes, tomate y queso de cabra, un plato completo, sano y fácil de elaborar.

PARA EL POSTRE: tarta de limón con una base de barritas All Bran Original. Para aquellos que siempre caen en la tentación de un postre dulce.



PACO RONCERO: PROPUESTAS SOFISTICADAS RICAS EN FIBRA

El chef dos estrellas Michelin en La Terrazadel Casino e ideólogo de El Taller de las Emociones, consiguió perder 30 kilos en apenas un año y es un gran aficionado a correr maratones. Claro defensor de un estilo de vida saludable, Roncero quiere demostrar que "comer sano no es aburrido". Para ello, propone **tres recetas muy saludables y creativas, pensadas para celebraciones en casa o esos días en los que apetece meterse en la cocina.**

PARA EL ALMUERZO: Creps de pato Pekin elaborados con All Bran Flakes, para sorprender a nuestros invitados con algo diferente y un tanto atrevido.

PARA EL POSTRE: mini cocos bañados en cereales All Bran choco, irresistibles.

PARA LA CENA: nido de huevo con una base de cereales All Bran. Un plato en el que nada es lo que parece.

Seis recetas para disfrutar de All Bran a tu manera.

Kellogg's®

En Kellogg's® (NYSE:K) nos movemos para enriquecer y deleitar al mundo a través de los alimentos y marcas que realmente cuidan de las personas. Con las ventas en 2013 de 14,8 millones de dólares y más de 1.600 alimentos, Kellogg's® es la compañía de cereales más importante del mundo, la segunda mayor productora de galletas, galletas saladas y aperitivos salados y una compañía líder en la venta de alimentos congelados de América del Norte.

Entre nuestras marcas Kellogg®: Keebler®, Special K®, Pringles®, Frosted Flakes®, Pop-Tarts®, Corn Flakes®, Rice Krispies®, Kashi®, Cheez-It®, Eggo®, Mini-Trigo® y muchas más; pretendemos ofrecer variedad de productos a las familias, para que puedan prosperar y desarrollarse.

A través de nuestra iniciativa de desayunos BetterDays™, ofreceremos mil millones de cereales y snacks (más de la mitad de los cuales son desayunos) a niños y familias necesitadas en todo el mundo.. Para obtener más información sobre Kellogg's® visite www.kelloggcompany.com o siganos en Twitter @KelloggCompany.