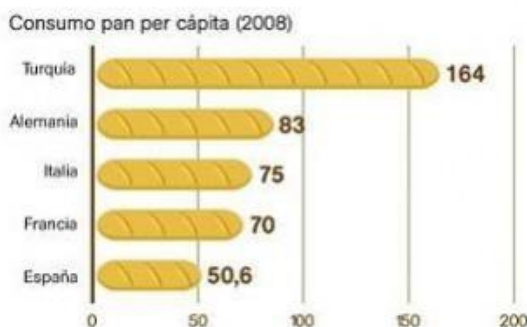


Por tu salud...

El pan, alimento básico para una dieta equilibrada



El consumo del pan ha descendido notable y progresivamente en las últimas décadas, alejándonos de los patrones de consumo tradicionales y de la Dieta Mediterránea. En la actualidad, España es el país europeo donde menos pan se consume, por detrás de países como Italia, Francia o Alemania.



Esta situación preocupa, no sólo al sector del pan, también a los expertos en nutrición, quienes opinan que existe un gran desconocimiento sobre la importancia nutricional de este alimento básico en una dieta sana y equilibrada.

El papel del pan en la alimentación

A pesar de ser un alimento que ha acompañado a la humanidad lo largo de su historia, en los últimos años el pan ha sido objeto de muchas especulaciones, algunas sin fundamento científico. Entre ellas, se encuentra la que lo asocia con el aumento de peso, lo que ha deteriorado su percepción entre la población y ha fomentado el descenso en su consumo.

El pan suministra cantidades muy apreciables de nutrientes y por ello es un alimento muy valioso desde el punto de vista nutricional. Es un alimento muy bajo en grasa que tiene, además, un poder saciante elevado y no está justificada científicamente su inmerecida fama de que engorda.

Una ración de pan blanco (40 g) contiene unas **100 kilocalorías** y, en general, los expertos en nutrición recomiendan consumir entre 220 y 250 gramos de pan al día, una cantidad muy superior a la que actualmente se consume por término medio. Incluso en dietas de adelgazamiento se recomienda no consumir menos de 100 gramos de pan al día.

Según las conclusiones de la revisión bibliográfica científica¹, no existe ningún fundamento científico para excluir o reducir el pan de la alimentación habitual, ni en personas delgadas ni en aquellas que sufren sobrepeso u obesidad.

Otra investigación reciente², compara los resultados obtenidos con dos dietas hipocalóricas equilibradas, una con pan y otra sin pan, en mujeres con sobrepeso u obesidad. El estudio concluyó que no está justificada la exclusión del pan en dietas de adelgazamiento ya que no interfiere en la pérdida de peso y, además, facilita el seguimiento de la dieta, lo que reduce el riesgo de abandono.

El pan y los hidratos de carbono

Los hidratos de carbono (HC), son el combustible que necesita nuestro cuerpo y por ello deberían ser la fuente mayoritaria de energía en la dieta. Según los expertos en nutrición, el **50-60% de las calorías** que ingerimos diariamente deben provenir de los hidratos de carbono.

El pan es una fuente importante de HC. Su componente principal es el **almidón**, un hidrato de carbono complejo que se convierte en glucosa y proporciona al organismo la energía que necesita durante más tiempo. Si ingerimos las cantidades correctas de hidratos de carbono nuestro organismo no necesitará emplear las proteínas como fuente de energía, pudiendo reservarlas para la construcción



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

Por tu salud...

El pan, alimento básico para una dieta equilibrada



y reparación de estructuras corporales. Contribuyen también al mantenimiento de la actividad cerebral y muscular, e influyen en la temperatura corporal, en la tensión arterial y en el buen funcionamiento del intestino.

El pan y las vitaminas

El pan es también una fuente considerable de **vitaminas**, destacando las del **Grupo B**. En concreto, la **vitamina B1** o Tiamina, la **vitamina B2** o Riboflavina, la **vitamina B3** o Niacina, la **Vitamina B6** o Piridoxina y la **vitamina B9** o ácido fólico. Al igual que con los minerales, las vitaminas se suelen concentrar en el salvado y el germen, partes que se separan en el proceso de molienda y refinado, por lo que el pan integral tiene un contenido más alto de vitaminas que el pan blanco.

Con el consumo de **100 gramos de pan blanco** se cubre más del **5% de las ingestas diarias recomendadas de vitamina B1, niacina y folatos** y con la ingesta de 100 gramos de pan integral se alcanza, además, el 5% de las recomendaciones diarias de las vitaminas B2 y B6.

El pan y los minerales

El pan, especialmente el integral, contiene numerosos minerales. Presenta elevados contenidos en **selenio**, (contribuye a la protección antioxidante del organismo), además de **fósforo, magnesio, calcio y potasio**, necesarios para que nuestro organismo desarrolle correctamente diversas funciones fundamentales.

Una ración de **100 g de pan blanco** aporta **19 mg de calcio** (21 mg si es pan integral), mineral encargado de la formación de huesos y dientes, así como de la coagulación de la sangre y la transmisión nerviosa, y **91 mg de fósforo** (195 mg si es pan integral), que forma huesos y dientes y mantiene el equilibrio ácido-base. A su vez, el **magnesio** en el pan juega un importante papel en la producción y transporte de la energía, mientras el **potasio** (especialmente

rico en el pan integral), controla el ritmo cardiaco, interviene en la generación de impulsos nerviosos y en la contracción muscular.

El pan y las proteínas

Las proteínas del pan son de **bajo valor biológico**, comparadas con las de origen animal, (leche, huevos, carnes y pescados). Pero en una dieta equilibrada la deficiencia de algún aminoácido en un alimento se cubre con la ingesta de otro alimento. Es decir, que si se comen con pan otros alimentos como legumbres o lácteos se consigue una proteína tan completa como la de la carne, el pescado o los huevos.

El pan y la fibra

El pan blanco tiene un contenido en fibra dietética de unos 3,5 g de fibra/100 g, mientras que el integral aporta unos 7,5 g por cada 100 g. Hace ya varias décadas, científicos e investigadores descubrieron la relación entre el **consumo de fibra a través de la dieta y una menor prevalencia de enfermedades como diabetes y colesterol**, además de su papel como regulador intestinal. La fibra que aporta el pan es insoluble y tiene, por tanto, un mayor efecto laxante, contribuyendo a facilitar el tránsito intestinal y a reducir su duración.

Cuanto comer

Los especialistas aconsejan tomar **entre 5 y 6 raciones al día** de hidratos de carbono. Los alimentos que proporcionan ingestas importantes de hidratos de carbono son el pan, los cereales (incluidos los integrales), el arroz, pasta y patata. Incluir al pan en cada una de las comidas que realizamos a diario contribuye a garantizar el cumplimiento de estos objetivos nutricionales.

Fuente:

1. Dr. Lluís Serra Majem y la Dra. Inmaculada Bautista Castaño, Grupo de Investigación en Nutrición de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
2. Investigación realizada por la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital La Paz de Madrid.
3. Pan cada día: <http://www.pan cada dia.es/>
4. <http://www.gastronomiaycia.com/2011/10/22/el-pan-alimento-basico-para-una-dieta-equilibrada/>



Ser azul es promover la salud en el trabajo.