

# El pan: mucho más que sal

Una barra (250 g) tiene 4,7 g de sal, casi la cantidad máxima diaria que recomienda la Organización Mundial de la Salud



El pan es un incondicional en nuestras mesas y nos resulta difícil pensar en una comida sin un trocito de pan junto a los cubiertos. Según el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA), cada español consumió 35 kg de pan durante 2015, en los que gastó 84,79 euros.

La pirámide nutricional posiciona el pan entre los alimentos que la población puede incluir en su dieta a diario. Sin embargo, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) detectó que en España, dentro de los alimentos procesados, el pan era una de las fuentes importantes de sal en la población adulta, ya que aportaba el 19% del total del sodio ingerido.

A este respecto, los organismos internacionales de salud autorizados recomiendan una serie de medidas que deben implantarse de forma inmediata para prevenir enfermedades crónicas como las cardiovasculares, cuyo factor de riesgo entre otros es la hipertensión arterial.

Una de ellas es reducir el contenido de sal de los alimentos.

Y es que el pan blanco contiene de media 19 g de sal por kilo de pan. Una barra (250 gramos) tiene 4,7 g de sal, lo que supone casi la cantidad máxima diaria que recomienda ingerir la Organización Mundial de la Salud (OMS): 5 gramos al día por persona.

Precisamente, la OMS proporciona una serie de consejos con el fin de reducir el consumo de sal en los alimentos de mayor consumo:

└ Para los adultos: se recomienda consumir menos de 5 gramos (un poco menos que una cucharada de té) de sal por día.

└ Para los niños: se aconseja ajustar a la baja, para los niños de 2 a 15 años, la ingesta máxima recomendada para los adultos en función de las necesidades energéticas en relación con las de los adultos. Esta recomendación no comprende el periodo de lactancia natural exclusiva (de 0 a 6 meses), ni el de alimentación complementaria de la lactancia natural (de 6 a 24 meses).

└ Toda la sal que se consume debe ser yodada, es decir "enriquecida" con yodo, lo que es esencial para un desarrollo sano del cerebro del feto y del niño pequeño así como para optimizar las funciones mentales en general.

## Acuerdos e investigaciones

En 2004, el Ministerio de Sanidad acordó con la Confederación Española de Organizaciones de Panaderías (CEOPAN) y la Asociación Española de Fabricantes de Masas Congeladas (ASEMAC) reducir la proporción de sal utilizada para la elaboración del pan. Debía pasar de los 22 g de NaCl o cloruro de sodio (sal común o sal de mesa) por kg de harina hasta un máximo de 18 gramos en un periodo de 4 años (1 gramo cada año).

Cinco años después, mediante un estudio elaborado por la AECOSAN en 2008, se confirmó que se había reducido la cantidad de sal adicionada en el proceso de elaboración del pan. En concreto, los análisis indicaron que el contenido medio de NaCl se situaba en 16,3 g por kg de harina panificable.

AECOSAN volvió a analizar en 2012 el contenido de sal de algunos alimentos en España. Esta vez, entre otros, incluía los panes industriales, es decir, el pan de molde blanco, integral y de semillas; el de hamburguesas y perritos; y el tostado y los palitos blancos e integrales (no así el pan común). Se comprobó que entre 2009 y 2012 este tipo de panes industriales habían disminuido su contenido en sal en un 7%. La investigación concluía resaltando la importancia de la reformulación de los alimentos como uno de los puntales más importantes en la reducción de la ingesta de sal. Aun así, recordaba que no se deben planear reducciones del consumo de sal por igual en todos los alimentos: "La sal, además de un potenciador del sabor, cumple funciones de seguridad alimentaria por su capacidad de conservación para determinados productos, y previene la contaminación por microorganismos. Por ello, antes de planificar intervenciones de reducción, es necesario conocer las características del alimento, y conocer cuáles son los límites de seguridad en la reducción".

Por otra parte, destacaba las bondades de plantear reducciones progresivas, aunque pequeñas y prolongadas en el tiempo, puesto que, según AECOSAN, el paladar humano se acostumbra fácilmente a cambios pequeños en el contenido de sal.

## Otros nutrientes

Ahora bien, el pan es mucho más que sal y su ingesta es necesaria en nuestra dieta. Hay que tener en cuenta que el principal nutriente que encontramos en el pan son los hidratos de carbono, una fuente de energía para el organismo. No solo eso, es un alimento rico en vitaminas y minerales. En concreto, es un alimento rico en vitaminas del grupo B y minerales como el sodio, el potasio o el calcio. En el caso de los panes integrales se le suma el alto aporte en fibra y otros componentes vegetales para nuestro organismo. Además, apenas contiene grasas, por lo que permite su ingesta varias veces al día.

www.consumer.es



## LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA

Para los expertos en nutrición y alimentación el mejor pan es el integral. Aumentar el consumo de cereales y pan integrales a diario es una de las recomendaciones de los nutricionistas para llevar una dieta saludable. Incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo aconseja como una estrategia para reducir el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. A continuación se enumeran algunas de las bondades de tomar pan integral:

- **AYUDA A COMBATIR EL ESTRÉS.** La fibra permite al organismo aumentar el volumen fecal, estimular el movimiento intestinal (peristaltismo) y facilitar la evacuación.
- **PACIENTES CON DIABETES.** Los alimentos con fibra contienen un índice glucémico inferior al de los refinados y después de ingerirlos no aparecen picos elevados de glucosa en la sangre y disminuye la demanda de insulina. Además, estos productos previenen la aparición de la diabetes tipo 2, debido a que el consumo regular de fibra promueve la secreción de insulina, hormona encargada de regular la cantidad de azúcar en la sangre.
- **EJERCEN UN IMPORTANTE PAPEL EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE COLÓN,** ya que favorece que las sustancias carcinógenas sean expulsadas junto con las heces.
- **PRODUCEN MAYOR SENSACIÓN DE SACIEDAD,** lo que disminuye la sensación de hambre entre horas y se evita así la ingesta de otros alimentos más calóricos. Esto redundará en un mejor control del peso.