

# Panes especiales: más que miga

Los nutricionistas recomiendan tomar pan integral y cerciorarse muy bien de que, en efecto, el cereal sea integral

Es el incondicional más antiguo de la mesa. Se toma a todas horas y en cualquiera de sus modalidades. Y cuesta mucho prescindir de él, porque no es uno más. El pan es el único alimento capaz de retrasar un evento o de parar una comida familiar o de amigos porque "si no hay pan, no empezamos a comer". Pero, aunque es un producto saludable y necesario en la dieta, conviene consumirlo con moderación. Y no porque engorde, cien gramos (casi media barra) aportan 250 calorías, sino por la sal que contiene, pues su ingesta es responsable de casi una quinta parte de la sal que cada ciudadano toma cada día.

En los últimos años el mundo del pan ha experimentado una notoria evolución. Con él la mesa se ha sofisticado. Pan de pipas, de centeno, de pasas... La oferta es inmensa. Algunos de los tipos de panes que se comercializan son:

└ **Integral, seudointegral o de salvado**, de centeno u otros cereales. El pan elaborado con harina

integral aporta más vitaminas y minerales que el blanco, ya que se emplea harina producida a partir del grano de cereal completo. Si se ven fragmentos enteros de salvado, es posible que sea porque han sido añadidos de forma artificial a la harina blanca o refinada para producir pan de salvado o pan seudointegral; este pan aporta más fibra que el blanco, pero similar cantidad del resto de nutrientes. El pan de centeno es más compacto que el de trigo, ya que el centeno contiene menos gluten y su masa no atrapa tanto gas al fermentar, por lo que queda menos esponjoso. Estos panes son recomendables para quienes sufren estreñimiento, diabetes o problemas de colesterol o siguen dietas de adelgazamiento. Su fibra facilita el tránsito intestinal, reduce la velocidad de absorción de los azúcares, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y retrasa

el tiempo de vaciado del estómago, lo que disminuye la sensación de hambre entre horas.

└ **Pan tostado o biscotes**. Su valor nutritivo es semejante al pan de barra, pero con mayor densidad nutritiva, ya que contiene menos agua. Una rebanada de pan de 20 gramos se puede cambiar por dos tostadas (15 gramos) sin que varíe de modo significativo el valor nutritivo y energético.

└ **Pan de molde**. Similar al pan normal, se le añade grasa para mejorar el sabor. Su valor calórico es muy parecido al del pan de barra.

└ **Pan sin sal**. No se agrega sal en el proceso de elaboración. Indicado para quienes siguen una dieta baja en sodio.

└ **Pan sin gluten**. Elaborado con harina de maíz que no contiene gluten. Las personas con celiaquía no toleran el gluten y solo pueden consumir este tipo de pan.

└ **Pan no leudado o sin fermentar**. Es el más sencillo de producir. La masa es compacta y su digestión resulta más lenta que la del pan normal. Ejemplos: el chapati (tortas finas típicas de India), las tortitas de maíz comunes en Centroamérica y los matzot o panes ácidos que los judíos comen durante la Pascua.

## Integrales y refinados: principales diferencias

De entre toda la oferta de panes, los especialistas recomiendan optar por el integral, así como no dejarse confundir por enunciados como "rico en fibra" porque eso no significa que sea integral. Insisten en que el pan integral es más sano, pues conserva más nutrientes y compuestos beneficiosos que si se refina. Y es que, desde el punto de vista nutricional, cualquier cereal integral es más completo que su versión refinada.

Un cereal tiene tres partes (salvado, germen y endospermo), pero cuan-

do se refina se le quita el salvado y el germen, lo que implica desproverlo de fibra y minerales casi en su totalidad, así como de gran parte de las vitaminas que contienen esos dos componentes. Aun así, los cereales refinados conservan casi todo el almidón y algo de proteína que, además, no es completa salvo excepciones gastronómicas, como el amaranto o la quinua.

Por el contrario, si se tomara el cereal integral, no solo se incorporarían más nutrientes, sino que también saciaría más, no se elevaría tanto el azúcar en sangre y se reduciría el tiempo que otros compuestos indeseables están en contacto con el organismo.

Sin embargo, el pan blanco gusta más porque es casi todo almidón y, en definitiva, es más dulce. Y si el paladar se acostumbra a los sabores dulces, luego llaman menos la atención los sabores convencionales.

└ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## ¿CÓMO IDENTIFICAR UN PRODUCTO INTEGRAL DE VERDAD?

Los expertos sostienen que se deberían ignorar las declaraciones del envasado -como "rico en fibra" o "integral"- y mirar directamente los ingredientes. En el etiquetado debe aparecer como primer ingrediente que la harina, con independencia del cereal que se use, es "integral" o "de grano entero". Si en el ingrediente principal no pone "harina o sémola integral", el alimento no es integral.

Los panes multicereales, que contienen semillas o frutos secos, son más interesantes desde un punto de vista nutricional. No obstante, la presencia de estas semillas no garantiza que los panes sean integrales.

Lo mismo pasa con el pan de centeno, al que a veces se le añade solo un 20% de centeno y un 80% de trigo, aprovechando que es una harina más oscura y tiene, por tanto, apariencia de integral. Y es que el color tampoco es garantía de que un pan sea integral. A veces, para colorearlo, basta con adicionarle las motas del salvado o incluso agregarle melazas, que son más marrones, o mezclarlo con alguna harina más oscura, como la de centeno, pero refinada.

