



Imprescindible en la dieta

LA MITAD DE LA ENERGÍA QUE NECESITAMOS DEBE PROCEDER DE ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO, COMO EL PAN

Debido a la creencia de que los hidratos de carbono (presentes en alimentos como pan, pasta, patata, arroz o legumbres) engordan y carecen de relevancia nutritiva, su consumo es insuficiente y dista mucho de las cantidades recomendadas. Estos alimentos son fundamentales en cualquier dieta equilibrada y deben consumirse prácticamente en todas las comidas del día.

Aproximadamente, la mitad de la energía que necesitamos debe proceder de alimentos ricos en hidratos de carbono. Elaborado exclusivamente con harina, agua y sal (este último ingrediente es prescindible), el pan no contiene ningún nutriente cuyo consumo excesivo se asocie con un mayor riesgo en el desarrollo de las patologías occidentales: obesidad, diabetes, enfermedades de vasos sanguíneos y corazón...).

¿Engorda el pan?

Para muchas personas, suprimir el pan de la alimentación es una de las mejores maneras de evitar o corregir el exceso de peso. Pero aunque el pan aporta energía, su consumo no es causa directa del aumento de peso, siempre y cuando se respete la cantidad recomendada para cada caso.

Lo que aumenta las calorías de un trozo de pan es lo que lo acompaña: mermeladas, mantequilla, embutidos, salsas, etc. A igualdad de contenido calórico, el pan provoca un menor acúmulo de grasa en el cuerpo que otros alimentos ricos en grasas. Cien gramos de pan aportan unas 250 calorías, pero engordan menos que 35 gramos de mantequilla o margarina o un bollo, que también proporcionan unas 250 calorías, debido a que la grasa de los alimentos se acumula con más facilidad en nuestro cuerpo que los hidratos de carbono complejos, abundantes en el pan y el resto de farináceos.

En resumen: consumiendo la misma cantidad de grasas o hidratos de carbono, engordan más las grasas.

LO QUE CONVIERTE EN CALÓRICO A UN TROZO DE PAN ES LO QUE LE ACOMPAÑA: SALSAS, EMBUTIDO, QUESO, PATÉ...

Alimento energético

El elemento más abundante del pan es el almidón, un hidrato de carbono complejo que proporciona al cuerpo la energía que necesita para poder funcionar y desarrollarse correctamente. Un aporte adecuado de hidratos de carbono implica el mantenimiento del peso y la composición corporal, al impedir que se utilicen las proteínas y las grasas como fuente de energía.

La grasa, el otro nutriente energético por excelencia, aparece en cantidades muy bajas en el pan (1%), a excepción de ciertas variedades comerciales de pan de molde y tostado, en las que el contenido graso oscila entre el 5% y el 15%.

Un bajo consumo de pan puede desequilibrar de manera importante la dieta, en la que cerca del 50% del total de calorías procedentes de la alimentación deben tener su origen en alimentos ricos en hidratos de carbono; el 15%-18%, de alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, huevos y lácteos...); y el 30%-35% restante, de alimentos ricos en grasa (la propia de los alimentos y la que utilizamos como condimento).

MEJOR			MENOS SALUDABLE		
Alimento	Calorías	Gramos de Grasa	Alimento	Calorías	Gramos de Grasa
Bocadillo de pan (6 dedos de grosor) con una loncha de queso tipo bola	260 cal	8,1 gr	Porción de pastel de queso	316 cal	13,8 gr
Bocadillo de pan (6 dedos de grosor) con chocolate	258,4 cal	6,7 gr	Cruasán de chocolate	319,6 cal	18,3 gr
Dos tostadas de pan del día anterior (3 de 2 dedos de grosor) con mantequilla y mermelada	310,14 cal	10,6 gr	Dos magdalenas con mermelada	347,2 cal	13,2 gr
Bocadillo de pan (6 dedos de grosor) con jamón serrano	193,2 cal	2,5 gr	Canapé salado con jamón serrano	300 cal	15,7 gr

Algunos tipos de pan



• **Integral, pseudo-integral o de salvado, de centeno u otros cereales:** el pan elaborado con verdadera harina integral aporta más vitaminas y minerales que el blanco, ya que se emplea harina producida a partir del grano de cereal completo, a excepción de la cubierta más externa. Si se ven fragmentos enteros de salvado, posiblemente sea porque han sido añadidos artificialmente a la harina blanca o refinada para producir **pan de salvado o pan pseudointegral** (el que se vende habitualmente en las panaderías). 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, quedando menos esponjoso. Todos estos tipos de pan son especialmente recomendables para quienes sufren de estreñimiento, diabetes, problemas de

colesterol o siguen dietas de adelgazamiento

• **Pan tostado o biscotes:** el valor nutritivo es semejante al pan de barra, sólo que con mayor densidad nutritiva, ya que contiene menos agua. Una rebanada de pan de dos dedos de grosor (20 gr.) se puede cambiar por dos tostadas (15 gr.) sin que varíe significativamente el valor nutritivo y energético, salvo en algunas marcas comerciales, que añaden algo de grasa.



• **Pan de molde:** muy similar al pan normal. Aunque se le añade grasa para mejorar el sabor, su valor calórico es muy similar al pan de barra.

• **Pan sin sal:** no se añade sal en el proceso de elaboración. Indicado para quienes siguen una dieta baja en sodio.



• **Pan sin gluten (de maíz):** elaborado con harina de maíz que, al igual que el arroz, no contiene gluten. El gluten se encuentra en el grano del trigo, la avena, la cebada, el centeno y el triticale (híbrido de trigo y centeno). Las personas que padecen celiaquía no toleran el gluten y sólo pueden consumir este tipo de pan.

• **Pan no leudado o sin fermentar (pan ácimo)**

Es el pan más sencillo de producir. La masa es compacta y su digestión resulta más lenta que la del pan normal. Algunos ejemplos: el chapati (tortas finas típicas de la India), las tortitas de maíz comunes en Centroamérica, los matzot o panes ácidos que los judíos toman durante la Pascua. Algunos cristianos toman también pan no leudado en la comunión.

El pan, fuente de...

► Proteínas

El pan aporta **proteínas vegetales** procedentes del grano del cereal. En el pan de trigo abunda una proteína denominada gluten, que hace posible que la harina sea panificable. El valor nutritivo de estas proteínas puede equipararse al de la carne, el pescado o el huevo, ya que siempre consumimos pan junto con otros alimentos como legumbres o con alimentos de origen animal como lácteos. Ejemplo: sopas de pan con leche, bocadillo de pan con queso, garbanzos salteados con pan rallado, etc..

► Vitaminas y minerales

Es una buena fuente de **vitaminas** del grupo B (tiamina o B1, riboflavina o B2, piridoxina o B6 y niacina, necesarias para el aprovechamiento de los hidratos de carbono, proteínas y grasas, entre otras funciones) y de elementos **minerales** como fósforo, magnesio y potasio.

► Fibra

Las variedades integrales y de cereales son las más ricas en fibra. ◀