

a



Algo más grasos pero no más calóricos que el pan común

Las dos muestras de una determinada marca eran las de mejor composición nutricional pero en la cata fueron las peores

CONSUMER EROSKI ha analizado cuatro muestras de pan de molde blanco y otras cuatro de pan de molde integral de Bimbo, Panrico, La Bella Easo y Brook's en envases desde 475 hasta 600 gramos. Los blancos más caros fueron Brook's, (3,22 euros el kilo) y los más baratos, Panrico, (2,40 euros el kilo); los integrales costaban desde 2,64 hasta 3,22 euros el kilo.

Los panes de molde tienen más grasa que el pan común pero no aportan más calorías, y sus ventajas principales son que resultan más fáciles de masticar y que su periodo de conservación es muy superior al del pan común.

Las materias primas del pan común son harina de trigo, sal, levadura y agua potable, y se pueden añadir aditivos y coadyuvantes tecnológicos que no afectan al valor nutritivo del pan. El de molde pertenece a la categoría de panes especiales y emplea, además, harina enriquecida e ingredientes como gluten de trigo, salvado, lácteos (leche, leche condensada, en polvo, total o parcialmente desnatada, suero en polvo, lactosuero...), huevos, harina de leguminosas o de malta, extracto de malta, azúcar y miel, grasas vegetales, cereales, especias y condimentos.

Lo que dice el análisis

Las dos muestras (blanco e integral) de Brook's y La Bella Easo ofrecen menos rebanadas por envase que Panrico y Bimbo: 14 unidades frente a las 22 de las otras dos marcas si bien en las dos primeras cada rebanada pesa cerca de 40 gramos mientras que las de Panrico y Bimbo pesan unos 25 gramos.

La **humedad** es el único parámetro legislado específicamente para el pan de molde: no puede superar el 40% en los blancos y el 42% en los integrales. Todo bien: ninguna muestra superó los límites.

Por otro lado, el nutriente fundamental del pan de molde son los **hidratos de carbono**, y dentro de éstos el almidón. En el blanco representan entre el 45% y el 48% y en el integral, en torno al 40%. Además del almidón (hidrato de carbono complejo) que procede de las harinas, contienen **azúcar** (hidrato sencillo), añadido en la elaboración. Si obviamos la peculiaridad de los dos panes de Bimbo (con menos azúcar, en torno al 3% en ambos), los blancos tienen más azúcar (más del 7%) que los integrales (entre el 4% y el 6,5%).

Estos panes de molde aportan también **proteínas** (entre el 7% y el 10%) de calidad sólo intermedia, ya que carecen de lisina, aminoácido esencial. El de molde aporta más **grasa** que el pan común: los valores de grasa más habituales (la excepción, Bimbo, con sólo el 2,3%) fueron en torno al 5%, mientras que el pan común tiene sólo el 1,5% de grasa.

Más sobre la grasa del pan de molde

Sólo las dos muestras de Bimbo utilizan aceite de oliva, el resto emplea aceite vegetal sin especificar su origen. Brook's y La Bella Easo reconocen que su aceite ha sido hidrogenado o parcialmente hidrogenado, con lo que la saturación de la grasa es mayor. Importa tanto la cantidad de grasa del alimento como su perfil lipídico, o relación entre ácidos grasos saturados e insaturados: cuanto mayor sea la proporción de saturados, el perfil lipídico es menos saludable. Las grasas insaturadas ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre y a hacer la sangre más fluida, evitando así la formación de trombos, de ahí que se les considere grasas aliadas del corazón y de

Los panes de molde tienen entre el 2,3% y el 5,7% de grasa. El común, sólo el 1,5%



PANES DE MOLDE BLANCO E INTEGRALES

MARCA	PANRICO	LA BELLA EASO	BROOK'S	BIMBO	PANRICO Primera Línea Integral	LA BELLA EASO Integral	BROOK'S Integral	BIMBO Silueta Integral
Precio (euros/kilo)	2,40	2,9	3,22	2,78	2,95	2,64	3,22	3,04
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
Número rebanadas ¹	22	14	14	22	22	14	14	22
Humedad (%) ²	34,9	36,1	33,1	37,1	36,7	37,7	35,9	39,5
Proteína (%)	8,8	7,4	9,1	9,4	9,4	7,7	9,2	10,3
Grasa (%):	5,1	4,8	5,1	2,3	5,7	5,1	5,5	2,3
Saturados (%)	47,7	53,7	50,4	25	17,5	45,6	51,2	21,6
Monoinsaturados (%)	39,6	38,5	34,5	45	26,3	39,2	33,2	45,1
Poliinsaturados (%)	12,7	7,8	15,1	30	56,2	15,2	15,6	33,3
Carbohidratos (%):	45,6	46,9	47,5	45,2	38,9	40,7	40,8	38,6
Azúcar añadido (%):	7,6	7,9	7,2	3,1	4	5,3	6,4	3,3
Valor calórico (Kcal/100 g)	264	260	272	239	245	240	250	216
Fibra total (%) ³	4,8	4,1	4,5	5,5	8,5	7,9	7,8	8,5
Sodio (Kcal/100 g) ⁴	630	500	640	640	710	580	520	540
Alérgeno leche ⁵	Positivo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
OGM ⁶	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
Cata (de 1 a 9)	6,8	6	6,2	4,7	6,5	7,2	7	4,9

(1) Número de rebanadas: se incluyen las rebanadas que hacen de tapa superior. (2) Humedad: la norma fija un máximo del 40% para el pan de molde blanco y del 42% para el integral. Ninguno superó estos máximos. (3) Fibra total: refleja el contenido en fibra soluble e insoluble. (4) Sodio: más de 700 mg de sodio/100 gramos de alimento se considera una cantidad excesiva. (5) Alérgenos: sustancias potencialmente alergénicas. La proteína láctea causa reacción alérgica en quienes muestran intolerancia a ella. (6) OGM: ingredientes genéticamente modificados. No se detectaron en ninguna muestra.

Etiquetado y envase

Las únicas irregularidades de las etiquetas de estos panes de molde (que contenían toda la información obligatoria) se vieron en las leyendas nutricionales.

La más evidente es que las dos muestras de Bimbo declaran ser "99% libre de grasa", cuando el laboratorio determinó que ambas (las menos grasas del análisis, todo hay que decirlo) contienen el 2,3% de grasa.

Por otro lado, no parece necesario anunciar "Sin colesterol", leyenda destacada en todas las muestras salvo en las de La Bella Easo, cuando ningún pan de molde de estas características contiene colesterol, sólo presente en las grasas de origen animal. Además,

se confunde a los consumidores: los panes de molde contienen grasas saturadas, aunque en baja cantidad, a las que se adjudica responsabilidad directa en el aumento del colesterol sanguíneo.

Por último, se obliga a los alimentos que anuncian propiedades nutricionales como "Sin colesterol", "99% libre de grasa" o "Con fibra" (lo hacen seis de estas ocho muestras), a incluir información nutricional. Pues bien, en los ocho etiquetados se facilita esta información tan útil para los consumidores.

los vasos sanguíneos. Al contrario, las grasas *trans*, que aparecen durante la hidrogenación de aceites vegetales, se comportan de modo similar a la grasa saturada: consumidos con frecuencia aumentan los niveles de colesterol en sangre y perjudican nuestra salud. Las dos muestras de Bimbo (blanco e Integral) no sólo tienen la mitad de grasa que las demás muestras sino que también figuran entre las que tienen grasa más saludable: sólo un 25% y un 21,6% de grasa saturada, respectivamente, mientras que en el resto de panes de molde blancos las saturadas suponen la mitad de la grasa y en los integrales de La Bella Easo y Brook's rondan también el 50% mientras que Panrico se queda en un elogiable 17% de saturados.

Calorías y fibra

El valor energético del pan de molde es parecido al del pan común, y será mayor

según se le añada azúcar, aceite, grasa, leche, mantequilla y otros ingredientes, lo que ya hacen algunos fabricantes en panes de molde especiales, distintos de los aquí estudiados. El pan común aporta de media 250 calorías cada cien gramos, en torno a 20 calorías menos que el de molde blanco, mientras que el de molde integral aporta de media 238 calorías. Las muestras de pan de molde blanco fueron siempre más calóricas que las integrales de su marca, pero el blanco de Bimbo resultó menos calórico que los integrales de las otras marcas. El más energético en ambos tipos de pan de molde fue Brook's: 272 calorías cada cien gramos en el "blanco" y 250 en el integral.

La **fibra alimentaria**, que favorece la motilidad intestinal al no ser digerida por nuestro aparato digestivo, tiene un consumo recomendado de 25-30 gramos al día.

UNO A UNO, CUATRO PANES DE MOLDE BLANCO

PANRICO

"Pan blanco"

Sale a 2,40 euros/kg, el más barato



→ La mejor relación calidad-precio en los panes de molde blancos.

El único con proteínas lácteas (los alérgicos a esta sustancia deben abstenerse).

En cata, con 6,8 puntos, figura entre los mejor valorados: gusta por su "sabor", por "esponjoso" y por "jugoso", pero es criticado por "muy dulce" y por su corteza.

LA BELLA EASO

"Pan blanco"

Sale a 2,90 euros/kg



El de menos sal (500 mg/100 g).

En cata, con 6 puntos, figura entre los mejor valorados: gusta por "esponjoso", pero recibe críticas por "seco" y "pastoso".

BROOK'S

"Pan blanco"

Sale a 3,22 euros/kg, el más caro



El más energético: 272 calorías cada cien gramos. Aporta mucha vitamina B12.

En cata, con 6,2 puntos, figura entre los mejor valorados. Gusta su sabor y esponjosidad, pero se le critica que "sus bordes saben a quemado".

BIMBO

"Pan blanco"

Sale a 2,78 euros/kg



Etiquetado incorrecto: se dice 99% libre de grasa cuando en lugar del 1% exigible tiene un 2,3% de grasa. El único con aceite de oliva (el resto, aceites vegetales). El más saludable: la mitad de grasa que los demás y entre los de menos proporción de saturados; y es el de más fibra (5,5%) y el menos calórico.

En cata, con 4,7 puntos, fue el peor: resultó, en opinión de los catadores, "insípido" y "seco".

→ Mejor relación calidad-precio

a



En Síntesis

Los panes de molde están elaborados con harina de trigo pero en la elaboración del pan blanco se le eliminan al grano la cáscara y el germen, que contienen la mayor parte de la fibra. En el integral, sin embargo, se utiliza el grano de trigo entero molido.

El laboratorio determinó la fibra en estos panes de molde. En los “blancos”, fue desde el 4,1% de La Bella Easo hasta el 5,5% de Bimbo y en los integrales, como era previsible, el contenido de fibra fue mayor: cerca del 8% en Brook's y La Bella Easo y el 8,5% en Panrico y Bimbo. Cuatro rebanadas del integral de Brook's y La Bella Easo aportan 13 gramos de fibra mientras que en las de Bimbo y Panrico, más pequeñas, con cuatro rebanadas se consiguen 9 gramos de fibra.

Los contenidos en **sal** variaron desde los 500 mg/kg del blanco de La Bella Easo hasta los 710 mg/100 g del integral de

Panrico; esta última cantidad de sal se consideró elevada. Por otra parte, los dos panes de Brook's declaran vitamina B12, de la que se cuantificaron en laboratorio 0,68 µmg/100 g en el blanco y 0,94 µmg/100 g en el integral, cantidades relevantes (la recomendada cada día para un adulto es de 1 µmg) y cuatro veces más de lo anunciado en su etiqueta.

Por último, el pan de molde blanco Panrico declara y contiene proteínas lácteas (otros lo declaran pero no se les detectó), lo que debe ser tenido en cuenta por quienes muestren intolerancia a la leche. Y quienes sufran enfermedad celíaca (intolerancia al gluten, proteína del trigo, centeno, cebada, avena y triticale, híbrido de trigo y centeno), tampoco pueden consumir pan de molde, salvo el elaborado con harina de maíz o arroz, o con cereales exentos de gluten. ◀

Se analizaron cuatro muestras de pan de molde blanco y otras cuatro de pan de molde integral de Bimbo, Panrico, La Bella Easo y Brook's, en envases desde 475 hasta 600 gramos. Los panes de molde blancos más caros son Brook's (3,22 euros el kilo) y los más baratos, Panrico, a 2,40 euros el kilo). Los integrales costaban desde 2,64 hasta 3,22 euros el kilo.

Su única diferencia significativa con el pan común es que contienen más grasa: en torno al 5% (salvo en Bimbo, que tienen el 2,3%) cuando el común tiene sólo el 1,5% de grasa.

El etiquetado de los dos panes Bimbo es incorrecto: asegura 99% libre de grasa, cuando contienen un 2,3% de grasa.

Los panes de molde integral aportan más fibra (tienen en torno al 8%) que los blancos (entre el 4% y el 5,5% de fibra).

La calidad y el estado higiénico-sanitario fueron satisfactorios en las ocho muestras. Y ninguna contenía ingredientes modificados genéticamente.

Las dos muestras de Bimbo, las de composición nutricional más saludable, obtuvieron los peores resultados en la cata.

Entre los panes de molde blancos, la mejor relación calidad-precio es Panrico. Y entre los integrales, La Bella Easo. En ambos casos, los más baratos y los más apreciados en la cata.

Y CUATRO INTEGRALES

LA BELLA EASO “Pan integral”

Sale a 2,64 euros/kg, el más barato entre los integrales



➔ Mejor relación calidad-precio en los integrales. Fibra: 7,9%.

En cata, con 7,2 puntos, figura entre los mejor valorados: gusta por su “tamaño”, “color blanco”, por “sabor a integral”, y por “jugoso” y “tierno”; es criticado por “un poco áspero” y “un poco duro”.

PANRICO PRIMERA LÍNEA “Pan integral con fibra”

Sale a 2,95 euros/kg



Junto a Bimbo, el perfil de grasas más saludable y el de más fibra (8,5%). Más sal que el resto de muestras.

En cata, con 6,5 puntos, figura entre los mejores: gusta por “buen sabor”, “tierno” y “esponjoso”; pero se critica por “pequeño”, “poco sabor”, “corteza dura” y “poco integral”.

BROOK'S “Pan integral”

Sale a 3,22 euros/kg, el más caro



Es el más calórico (250 cal/100 g) de los integrales. Mucha vitamina B12.

En cata, con 7 puntos, figura entre los mejores: gusta por blando, muy esponjoso y por el “sabor que deja”; pero es criticado por “algo dulce”, “un poco seco” y “semillas gruesas”.

BIMBO SILUETA “Pan integral”

Sale a 3,04 euros/kg



Etiquetado incorrecto: se dice 99% libre de grasa cuando tiene un 2,3%. El único con aceite de oliva. El más saludable: la mitad de grasa y una de las menores proporciones de saturadas; es uno de los de más fibra (8,5%) y el menos calórico.

En cata, con 4,9 puntos, el peor: gustaron su tamaño y sabor y la “sensación al morder”; pero se le criticó por “soso”, “seco” y “duro”.

