



Lo que diferencia al integral del normal es la cantidad de fibra

ANTES DE INCORPORAR LOS PANES TOSTADOS A LA DIETA DIARIA DEBE TENERSE EN CUENTA QUE SU COMPOSICIÓN ES DISTINTA A LA DEL PAN DE BARRA: SON MÁS GRASOS Y MÁS CALÓRICOS, POR LO QUE CONVIENE CONSUMIRLOS EN MENOR CANTIDAD



Panes tostados y biscotes se consideran un tipo de pan especial porque incorporan ingredientes (harinas enriquecidas, azúcares, grasas vegetales, aditivos) que lo diferencian del pan fresco. Al igual que el cotidiano pan de barra, son alimentos energéticos por su abundancia en hidratos de carbono. Pero tienen más grasa, más azúcares y aportan más calorías (cien gramos aportan unas 350 calorías, frente a las 240 del pan de barra), si bien al resultar más saciantes se tiende a consumirlos en menores cantidades.

La adición de azúcares y grasas y el proceso de tostado, que hace que el pan pierda agua y se concentren los nutrientes energéticos, son las razones que explican esta diferencia. Panes tostados y biscotes resultan más sabrosos, y su largo periodo de conservación permite tener pan siempre a mano, de ahí su éxito comercial. Sin embargo, para incorporarlos a la dieta diaria debe tenerse en cuenta que su composición nutricional es distinta, y no precisamente más saludable. También distingue la normativa entre pan tostado (pan de barra que se corta en rebanadas después de la cocción y se tuesta con posterioridad) y biscotes (pan de molde cortado y tostado después de la cocción).

Se han analizado siete muestras de pan especial, cuatro de ellos integrales (Lu, Ortiz, Silueta y Recondo) y tres normales (Lu, Recondo y Ortiz). Excepto las dos de Lu, biscotes, son pan tostado; y todos se comercializaban en rebanadas, si bien había dos formatos, el más común (cinco muestras) fue el de 270 gramos, y el otro de 120-125 gramos (los dos biscotes). Los precios son muy distintos, y los determina no la circunstancia de que el pan sea o no integral, sino su marca. Los más caros (ambos, mini-biscotes), los de Lu, salen a más de 8 euros el kilo, y los más baratos, Recondo, superan en poco los 5 euros el kilo. Ortiz salen a 5,75 euros el kilo y el pan tostado de Silueta costaba 6,37 euros el kilo.

La primera conclusión del análisis es que se trata de un producto bien elaborado, que cumple la norma en todo salvo en el etiquetado: se detectaron incumplimientos de norma en tres muestras, referidos a la inclusión de alegaciones nutricionales de un modo no admitido por la normativa. Los análisis de acrilamida (sustancia potencialmente cancerígena que puede surgir en el tostado de productos ricos en hidratos de carbono, como el pan), transgénicos (no se detectaron en ninguna muestra ingredientes modificados genéticamente) y microbiológico (calidad higiénico-sanitaria) dieron en todos los casos resultados satisfactorios.

Otra constatación fue que la diferencia más significativa entre las muestras integrales y las que no lo son es la cantidad de fibra, si bien incluso las normales contenían bastante fibra (entre el 4,2% y el 5,7%). Las integrales, entre el 13,5% de Ortiz y el 7,5% de Lu.

La cantidad de sal que se consume es considerada hoy como elemento estratégico en la salud pública, por su relación directa con la hipertensión. En este análisis, las dos muestras de Ortiz (1,8% y 1,7% de sal) contienen mucha sal. La de Silueta integral tiene el 1,6%, mientras que las demás se quedan en torno al 1% de sal. Se considera que un alimento es demasiado salado ►

PRODUCTO	Reondo	Ortiz	Lu	Silueta	Reondo	LU	Ortiz
Denominación de venta	Pan tostado normal	Pan integral tostado a fuego lento	MiniBiscottes con harina integral	Pan integral tostado	Pan tostado integral	MiniBiscottes	Pan tradicional tostado a fuego lento
Alegaciones nutricionales	"Con leche y calcio"	"Naturalmente sin colesterol"	"Rico en fibra" "Sin conservantes ni colorantes" "97% cereales" "- 45% grasa..."	"Fibra con efecto lipoactivo" "sin colesterol" "99% libre de grasa"	"Rico en fibra"	"Sin conservantes ni colorantes" "97% cereales" "-50% grasa..."	"Naturalmente sin colesterol"
Formato (g)	270	270	125	270	270	120	270
Precio (Euros/kilo)	5,03	5,75	8,12	6,37	5,21	8,38	5,77
Etiquetado	Correcto	Correcto	Incorrecto	Incorrecto	Correcto	Incorrecto	Correcto
Humedad (%)	3,9	3,3	2,8	4,1	3,4	2,6	4,5
Proteína (%)	10,2	13,1	12,7	12,6	12,7	10,4	12,4
Grasa (%)	5,9	7,4	7,5	4,4	6,8	5,5	6,9
Ácidos grasos saturados (%)	42,2	41,7	43,4	38,7	39,7	43,3	42,5
Ácidos grasos insaturados (%)	57,8	58,3	56,6	61,3	60,2	56,7	57,5
Hidratos de carbono (%)¹	72,6	60,2	67,6	67,7	67,3	74,5	69,9
Azúcares totales (%)	5,7	4,5	2,9	6	3,8	3,5	5,7
Valor calórico (cal/100g)	355	323	351	339	347	362	357
Fibra alimentaria (%)²	5,7	13,5	7,5	8,2 ⁽³⁾	7,8	5,6	4,2
Sal (g/100g)	1	1,8	1,1	1,6	1,1	1	1,7
Acrilamida⁴	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado	No detectado
OGM⁵	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto
Cata (de 1 a 9)	7	6,4	6,2	6,6	6,5	6,2	6,6

(1) **Hidratos de carbono:** No se ha tenido en cuenta la cantidad de fibra. (2) **Fibra alimentaria:** compuesta por sustancias procedentes de la pared celular vegetal resistentes a la hidrólisis, digestión y absorción en el intestino humano y juega un importante papel en el correcto funcionamiento del sistema digestivo. La fibra puede ser soluble o insoluble. (3) **En Silueta,** hay que sumar al resultado de fibra alimentaria total surgido de este análisis (8,2%), la cantidad de fibra soluble añadida (4%) que contiene el producto pero no es detectable mediante ésta técnica. (4) **Acrilamida:** Sustancia potencialmente cancerígena en humanos, que se origina en alimentos ricos en hidratos de carbono cuando se someten a altas temperaturas como sucede en la fritura, el horneado o el asado. Los resultados obtenidos han sido inferiores a 30 µg/kg, lo que se considera muy satisfactorio, por encontrarse muy alejados del umbral de peligro estimado por la OMS. (5) **OGM:** Organismos modificados genéticamente.

cuando supera el 1,8% de este ingrediente. El pan de barra tiene un 1,5% de sal, si bien se intenta reducir esta cantidad, año tras año.

En la cata, los consumidores apenas advirtieron diferencias en apariencia, sabor, sensación al masticar, sabor residual y textura crujiente. Sólo lo hicieron en la preferencia y únicamente en los integrales: Recondo, Silueta y Ortiz fueron más preferidos que Lu. En los no integrales, la calificación más alta (7 puntos) correspondió a Recondo. Que por ser el más barato (5,03 euros el kilo) y por su composición nutricional intermedia, se hace acreedor de la mejor relación calidad-precio del comparativo. Quien prefiera la versión integral tiene en Ortiz una opción: aunque sea el más salado (1,8% de sal) es el de más fibra (13,5%) y el menos calórico, y sale económico (5,75 euros el kilo). El integral Recondo es aún más barato y tiene menos sal (el 1,1%), pero aporta menos fibra.

El análisis nutricional

En términos de media, estos panes tostados y biscotes tienen poca humedad (sólo el 4% del producto es agua), bastante proteína (12%, un punto porcentual más en los integrales), y muchos hidratos de carbono (el 69%, un poco menos los integrales). Los azúcares representan el 5%, y la grasa, el 6%. De esta grasa, la saturada (menos saludable) supone el 42%, un poco más de lo que se tiene por conveniente. La fibra supone en los integrales una media del 10% y en los normales, el 5%.

Tanto panes tostados como biscotes son energéticos ya que aportan unas 350 calorías cada cien gramos, algo menos los integrales. La cantidad de sal, bastante variable (del 1% al 1,8%, según la muestra), no tiene relación con que sean o no integrales. Comparando todas las muestras, se ve que las más grasas son las versiones integrales de Lu y Ortiz (en torno al 7,5% de grasa) y la

UNO A UNO, 5 PANES TOSTADOS Y 2 BISCOTES



RECONDO Pan tostado "Con leche y calcio"

270 gramos.
Sale a 5,03 euros el kilo,
el más barato.

➔ La mejor relación calidad-precio.

Composición nutricional intermedia (5,9% de grasa, 5,7% de fibra, 1% de sal; aporta 355 calorías cada cien gramos), si bien es de los menos salados.

En cata obtuvo 7 puntos, el que más: gustó por su "sabor natural" y por ser "crujiente", pero se le criticó el "grado de tostado".



ORTIZ Pan integral tostado "Naturalmente sin colesterol"

270 gramos.
Sale a 5,75 euros el kilo.

El que contiene más fibra (13,5%). Uno de los de más grasa (7,4%), pero (debido a su menor contenido en hidratos en carbono) también el menos energético (323 calorías cada cien gramos). El más salado (1,8% de sal; un alimento se considera demasiado salado para la salud cuando supera el 1,8% de sal).

En cata consiguió 6,4 puntos: gustó por su "sabor", "color" y por ser "crujiente", pero se le criticó por "soso" y "duro".



LU Mini biscotes con harina integral.

"Rico en fibra", "Sin conservantes ni colorantes", "97% de cereales", "menos del 45% de grasa que otras marcas"

125 gramos.
Sale a 8,12 euros el kilo.

Etiquetado incorrecto: no puede reclamarse libre de colorantes, ya que está prohibido su uso en este producto. Y datos obligatorios no figuran en el mismo campo visual. El de más grasa (7,5%).

En cata: 6,2 puntos, no fue elogiado ni criticado en ninguno de los parámetros pero fue menos mencionado como "preferido" que los otros tres integrales.

menos grasa, la integral de Silueta (4,4%). Las más energéticas son Lu, Ortiz y Recondo, las tres en su versión normal, que superan las 350 calorías cada cien gramos. Y la menos calórica (323 calorías cada cien gramos), Ortiz integral. Las de más fibra fueron Ortiz (13,5%) y Silueta (12%), que tienen más del doble de lo que deben poseer (6%) para declararse “rico en fibra”. Llama la atención que en Lu la diferencia de contenido en fibra entre la muestra integral y la normal no es grande (del 5,6% de fibra al 7,5%), y que ocurra lo propio con las de Recondo (del 5,7% de fibra al 7,8%), cuando en Ortiz esta diferencia es mucho mayor (del 4,2% de fibra al 13,5%). Las de menos sal (en torno al 1% de este condimento) fueron las de Recondo y las de Lu.

La acrilamida es una sustancia que se origina en alimentos ricos en almidón (hidratos de carbono complejo), como cereales, patatas o pan, cuando se someten a altas temperaturas,

cosa que sucede en la fritura, el horneado o el asado. La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) y la OMS han clasificado la acrilamida como “potencialmente cancerígena en humanos”. Está comprobada la aparición de desórdenes neurológicos asociados al consumo de altos niveles de acrilamida. Pero aún no está legislada la cantidad máxima de acrilamida permitida en un alimento, si bien la OMS establece el nivel de peligro para humanos en la ingesta de 0,1 miligramos por kilo de peso y día. Así, una persona de 70 kilos no debe superar los 7 mg/día de ingesta de acrilamida en el total de su dieta. Los contenidos surgidos del análisis de las siete muestras de pan tostado y biscotes fueron ínfimos en todos los casos, menores a 30 µg (microgramos) cada kilogramo de producto, que es precisamente el límite de detección de la analítica, que equivale a decir menos de 0,03 miligramos por cada kilo.

PAN Y SALUD

Las personas que sufren de enfermedad celiaca o intolerancia al gluten no pueden tomar pan tostado ni biscotes, ya que se elaboran con harina de trigo, que tiene gluten, complejo de proteínas tóxico para los celíacos. Quienes tienen alergia a la caseína (proteína de la leche de vaca), deben leer detalladamente la lista de ingredientes, pues algunas marcas incluyen componentes lácteos, por lo que las deberán evitar. Recondo (en su pan tostado normal) contiene leche descremada en polvo reconstituida.



SILUETA
Pan integral tostado
“Sin colesterol”, “99% libre de grasa”, “Fibra con efecto lipactivo”

270 gramos. A 6,37 euros el kilo.

Etiquetado incorrecto: no puede declararse “99% libre de grasa”. El de menos grasa (4,4%), pero no el menos energético. El análisis dio el 8,2% de fibra, cuando la etiqueta indica 11%. El fabricante asegura que añade un 4% de una fibra (inulina) no detectable con el método de análisis empleado. Uno de los más salados (1,6% de sal).

En cata logró 6,6 puntos: gustó por su “sabor”, “color” y por ser “crujiente”, pero se le criticó por “soso” y “duro”.



RECONDO
Pan tostado integral
“Rico en fibra”

270 gramos. Sale a 5,21 euros el kilo, el más barato de los integrales.

Composición nutricional intermedia entre los integrales (6,8% de grasa, 7,8% de fibra, 1,1% de sal y 347 calorías cada cien gramos).

En cata obtuvo 6,5 puntos: gustó por su “sabor”, “color” y por ser “crujiente”, pero se le criticó por “apariencia” y “sensación al masticar”.



LU
Mini biscotes
“Sin conservantes ni colorantes”
“97% de cereales”,
“menos del 50% de grasa que otras marcas”

120 gramos. A 8,38 euros el kilo.

Etiquetado incorrecto: no puede reclamarse libre de colorantes, ya que está prohibido su uso. Datos obligatorios fuera del mismo campo visual. El más energético (362 caloría/100g), en grasa y fibra tiene cantidades intermedias. El 1% de sal, de los menos salados.

En cata obtuvo 6,2 puntos: gustó por su “sabor” pero, asimismo, se le criticó por “soso”.



ORTIZ
Pan tostado
“Naturalmente sin colesterol”

270 gramos. A 5,77 euros el kilo.

El de más grasa (6,9%), uno de los más energéticos (357 calorías cada cien gramos) y el más salado (1,7% de sal; un alimento se considera demasiado salado para la salud cuando supera el 1,8% de sal) de los no integrales. Aunque buena fuente de fibra, es el que menos la contiene (4,2%).

En cata obtuvo 6,6 puntos: gustó por su “sabor”, su “apariencia” y por ser “crujiente”, pero fue criticado por su “color”, por “soso” y por “duro”.



La fibra obra milagros en nuestra salud

El pan es una buena fuente de fibra (el 3'5% en el de barra normal y dos veces más en el integral), sustancia que desempeña importantes funciones en el organismo. La fibra insoluble, al no poder digerirse, aumenta el bolo fecal; la soluble produce al fermentarse gases que contribuyen al efecto laxante. Además, ambos tipos de fibra absorben gran cantidad de agua, con lo que aumenta el volumen de las heces y se desencadena el reflejo defecatorio.

La fibra no aporta calorías y, al hincharse por la absorción de agua, transmite al organismo la sensación de saciedad con lo que disminuye la sensación de hambre, lo que ayuda a prevenir la obesidad. Por tanto, no sólo combate el estreñimiento: también ayuda a controlar el peso. Pero hay más. A nivel intestinal, la fibra capta las grasas, entre las que se encuentra el colesterol, impidiendo su absorción y siendo expulsado con las heces; así, colabora en la prevención de enfermedades cardiovasculares debidas a la hipercolesterolemia.

Otra función de la fibra: hace más lento el paso de la glucosa a la sangre y evita que aumente de forma brusca la glucemia (niveles de glucosa en sangre), lo que es muy positivo en quienes sufren diabetes. Previene también el cáncer de colon y la apendicitis y mejora la diverticulosis de colon, las hemorroides y la caries (un alimento rico en fibra necesita ser masticado durante más tiempo, con lo que la segregación de saliva es mayor). Se considera que es saludable consumir no menos de 24 gramos de fibra cada día. Otros alimentos cotidianos que contienen mucha fibra son: almendras (14%), judías y habas (7%), espinacas (6%), guisantes (5%) lentejas (4%), las frutas, coliflor y repollo. Consumamos con frecuencia pan, verduras, frutas y legumbres; los alimentos integrales son también una gran opción. ◀

En Síntesis

- + Se han analizado 5 muestras de pan tostado y 2 de mini-biscotes, cuatro de ellas integrales. El formato más común fue el de 270 gramos; una muestra pesaba 120 gramos, y la otra, 125 gramos.
- + El precio lo determina la marca del producto y no la circunstancia de que el pan sea o no integral. Los más caros (ambos, únicos mini-biscotes del análisis), los de Lu, salen a más de 8 euros el kilo, y los más baratos, Recondo, superan en poco los 5 euros el kilo. Ortiz salen a 5,75 euros el kilo y Silueta cuesta 6,37 euros el kilo.
- + Todos hacen alegaciones nutricionales, se han anotado hasta 8 distintas. Las más comunes: "Rico en fibra", "Sin conservantes ni colorantes" y "Naturalmente sin colesterol".
- + Es un producto bien elaborado y que cumple la norma en todo, salvo en el etiquetado: se detectaron incumplimientos de norma en tres muestras.
- + El pan de barra normal es menos energético que el tostado (240 calorías cada cien gramos frente a 350 del tostado), tiene menos grasa (un 1,6%, frente al 4,5%-7,5% del tostado). Y aporta aproximadamente la misma proporción de fibra (el 4%). Ahora bien, sacia menos que el tostado y se consume en cantidades mayores.
- + La única diferencia significativa entre los integrales y los que no lo son es la cantidad de fibra, si bien incluso los normales tienen bastante fibra (entre el 4,2% y el 5,7%).
- + Los cuatro integrales poseen alto contenido en fibra, es decir, más del 6% de fibra. Pero hay diferencias: Ortiz integral aporta el 13,5% de fibra, mientras que Lu y Recondo, también integrales, no llegan al 8%.
- + Dos muestras contienen mucha sal: son las dos de Ortiz (1,8% y 1,7% de sal). Silueta integral tiene el 1,6% de sal y las demás, en torno al 1%. Un alimento es demasiado salado para la salud cuando supera el 1,8% de sal. El pan de barra tiene aproximadamente un 1,5% de sal.
- + Recondo normal, por ser el más barato (sale a 5,03 euros el kilo), el más preferido en la cata y por su composición nutricional intermedia, se hace acreedor al galardón de mejor relación calidad-precio. Quien prefiera la versión integral tiene en el pan tostado Ortiz una buena opción, si bien el integral de Recondo (con menos fibra, eso sí) es menos salado (el 1%, frente al 1,8% de sal de Ortiz).

