



8 PANES DE MOLDE, BLANCOS E INTEGRALES, ANALIZADOS

## El pan de molde integral es más saludable y barato que el blanco

PARA UN CONSUMO FRECUENTE, EL PAN DE MOLDE, EN GENERAL, ES MENOS SALUDABLE QUE EL PAN COMÚN: TIENE MÁS GRASA, MÁS AZÚCAR Y MÁS SAL Y NUMEROSOS ADITIVOS

Se analizaron cuatro panes de molde blancos y cuatro integrales de Bimbo, Panrico, Moldipan y La Hornada Casera. Su envase era una bolsa de plástico de entre 295 y 545 gramos y el número de rebanadas iba de 14 a 25. Los más baratos, de Moldipan, salían a 1,5 euros el kilo y los más caros, de Bimbo, a 5,02 euros el kilo de pan de molde blanco y a 3,58 euros el integral. El pan de molde pertenece a la categoría de panes especiales y sus ingredientes son: harina de trigo, sal, levadura, agua potable, aditivos y otros como aceites y grasas vegetales, azúcar, lácteos y harina de leguminosas o malta.

La primera conclusión es de tipo general. Los panes de molde, aun los de mejor composición nutricional, son menos saludables para un consumo frecuente que el pan fresco del día. Tienen más grasa, desde el 2,7% hasta el 6,1%, que se incorpora para dar sabor, jugosidad y textura al producto; el pan común tiene sólo el 1,5% de grasa. También llevan más sal (de media, el 1,3% de sal y algunos superan el 1,5%, cuando el pan fresco tiene el 1%) y emplean numerosos aditivos (todos, autorizados) de los que el pan fresco carece. Eso sí, el de molde es sólo un

poco más energético (235 a 275 calorías cada cien gramos) que el fresco (250 cal/100 g). Pero lo que aporta muchas calorías y grasa saturada al sándwich no es el propio pan, sino los alimentos que van dentro: embutidos, bacon, queso, mayonesa, hamburguesas, mantequilla. La ventaja del pan de molde es su conservación, muy superior a la del pan del día, y que resulta más fácil de masticar.

El pan común tiene entre el 2,2% y el 3,5% de fibra, según variedades; los de molde blancos evidenciaron en laboratorio entre el 1,6% y el 3,9%, y los integrales desde el 4,3% hasta el 6,5% de fibra. Otra constatación: los de molde integrales son más saludables que los blancos (más del doble de fibra, menos calóricos y menos grasa saturada) y más baratos. El integral Panrico sale a 3,03 euros el kilo cuando el blanco de esta marca sale a 4,69 euros/kg.

Los únicos incumplimientos con la legislación, poco relevantes, afectaban al etiquetado de dos muestras (véase "Uno por uno"). En realidad, el único parámetro regulado específicamente para el pan de molde es la humedad, que no debe rebasar el 40% en los blancos y el 42% en los

MARCA	PAN DE MOLDE BLANCO				PAN DE MOLDE INTEGRAL			
	BIMBO	PANRICO	MOLDIPAN	LA HORNADA CASERA	BIMBO SILUETA (integral)	PANRICO SENZIAL (integral)	MOLDIPAN (integral)	LA HORNADA CASERA (integral)
Denominación de venta	Pan de molde	Pan de molde	Pan de molde	Pan de molde	Pan de molde integral	Pan de molde integral	Pan de molde integral	Pan de molde integral
Formato (g)	295	310	500	500	545	520	500	500
Precio (euros/kilo)	5,02	4,69	1,5	2,7	3,58	3,03	1,5	2,7
Humedad <sup>1</sup> (%)	37	35	33	34,5	38	35,5	35	36
Proteína (%)	9	10	9	7	10	10	10	8
Grasa (%)	2,7	4,8	5	5,1	3,9	6,1	4,7	4,7
Ácids. grasos saturados (%)	26	47	20	50	23	24	20	47
Ácids. grasos insaturados (%)	74	53	80	50	77	76	80	53
Carbohidratos (%)	47	44	48	50	40	41	42	44
Azúcares totales (%)	3	6,1	4,3	3,8	3,2	3,1	3,2	2,4
Valor energético (cal/100g)	250	260	274	274	235	257	252	253
Fibra Total <sup>2</sup> (%)	2,4	3,9	2,3	1,6	6,5	5,5	5,7	4,3
Sal (%)	1,3	1,1	1,6	1,4	1,2	1,5	1,4	1,2
Alérgeno leche	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Positivo	Negativo	Negativo
Alérgeno huevo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Cata (de 1 a 9)	5,6	7,2	4,6	7	6,5	6,7	5,2	6,2

(1) Humedad: La norma fija un máximo del 40% para el pan de molde blanco y del 42% para el integral. (2) Fibra Total: Refleja el contenido en fibra soluble e insoluble.

integrales, y las ocho muestras analizadas (tenían entre el 33% y el 38% de humedad) cumplían. Por otra parte, el estado higiénico de los ocho panes era correcto y ninguno contenía ingredientes modificados genéticamente. Se comprobó que algunos fabricantes de panes de molde emplean aceites vegetales (oliva, girasol, soja), más saludables por contener menos grasas saturadas, mientras que otros recurren a las grasas vegetales, con un perfil lipídico menos saludable por su exceso de grasas saturadas. En Panrico blanco y los dos de La Hornada Casera, la grasa saturada representa en torno al 50% de la grasa cuando en las otras cinco muestras esta proporción es del 20% al 26%.

### NO SON IGUALES, HAY QUE ELEGIR

Son bien diferentes, la cantidad de grasa lo deja claro: va desde el 2,7% de Bimbo blanco hasta el 6,1% de Panrico integral, y entre los blancos hay tres de cerca del 5% de grasa. En fibra, los integrales tienen más que los blancos pero entre estos últimos hay uno con el 1,6% (La Hornada Casera) y otro que roza al 4% (Panrico). En poder energético, los panes de molde apenas difieren: los extremos los ocupan los blancos Moldipan y La Hornada Casera - casi 275 calorías cada cien gramos- y Bimbo integral, con 235 cal/100 g. En sal hubo diferencias importantes: del 1,1% de Panrico blanco hasta el 1,5% de Panrico integral y el 1,6% de Moldipan blanco; recordemos que un alimento es demasiado salado cuando supera el 1,5% de sal.

El nutriente fundamental del pan de molde son los hidratos de carbono y dentro de estos, el almidón. Los panes de

molde estudiados en este comparativo tienen, de media, un 45% de hidratos de carbono (el blanco, el 47%; el integral, un 42%), proporción similar a la del pan común (tiene el 47% de hidratos, de los cuales el 2% son azúcares añadidos). Además del almidón (hidrato de carbono complejo) que procede de las harinas, los ocho panes de molde contienen azúcar (hidrato sencillo), añadido en el proceso de elaboración con la finalidad de favorecer la fermentación y el tostado. Los panes de molde analizados contienen de media un 3,6% de azúcares añadidos, algo más los panes blancos que los integrales. El de molde blanco Panrico (6,1%) es el de más azúcar, y el integral La Hornada Casera (2,4% de azúcar) el que menos.

### MEJOR RELACIÓN CALIDAD-PRECIO

En la cata, dentro de los panes de molde blancos, destacaron Panrico y La Hornada Casera; Bimbo quedó en tierra de nadie y Moldipan fue el menos preferido. En los integrales, Moldipan fue el peor, y los tres restantes lograron puntuaciones similares. Uniendo los resultados de este análisis sensorial con los de composición nutricional surgidos del laboratorio y con el precio de los ocho productos, el pan de molde integral Bimbo (la mejor composición nutricional y de los más valorados en la cata), se hace merecedor a la mejor relación calidad-precio; para quienes no puedan con el integral, la elección más acertada es Panrico: peca de una elevada proporción de grasa saturada y de azúcar, pero aporta mucha fibra, es el menos salado y gustó mucho a los catadores. //

## 1a1 PANES DE MOLDE (4 BLANCOS Y 4 INTEGRALES)

### PAN DE MOLDE BLANCO



#### PANRICO "Pan de molde"

Bolsa de 310 gramos, con 16 rebanadas. Sale a 4,69 euros el kilo, uno de los más caros. La mejor elección para quienes no gustan del pan de molde integral, que es más saludable y barato.

**Ingredientes:** Harina de trigo, agua, levadura, azúcar, grasa vegetal, sal, harina de haba, emulgentes (E-471, E-481), vinagre, conservadores (E-282, E-200) y estabilizador (E-412).

**En lo nutricional,** desigual: el 47% de su grasa es saturada y su proporción de grasa (4,8%) tampoco es de las menores; así, tiene uno de los peores perfiles lipídicos de este comparativo. Además, el de más azúcares añadidos (6,1%). Dos importantes características positivas: el de más fibra de los panes blancos (3,9%) y el de menos sal de todos (1,1%).

**En cata** consigue 7,2 puntos (la mayor nota de los ocho comparados), y fue uno de los más preferidos entre los blancos. Gusta por su "sabor" y "jugosidad" y no es criticado por ninguno de los parámetros.



#### BIMBO "Pan de molde"

Bolsa de 295 gramos, 14 rebanadas. Sale a 5,02 euros el kilo, el más caro de los ocho.

**Ingredientes:** Harina de trigo, agua, levadura, azúcar, sal, aceite de oliva refinado (0,8%), emulsionante (E-472e, E-481, E-471, E-472c), vinagre, conservante (E-282, E-200), regulador de acidez (E-341i), antioxidantes E-307, E-304), harina de soja y de haba.

**En lo nutricional,** el mejor de los blancos. Es el único con aceite de oliva. El menos graso (2,7%, cuando los hay que llegan al 6% de grasa) de los ocho y el menos energético (250 cal/100g) de los blancos. Un 2,4% de fibra, cantidad intermedia en los blancos (el que más tiene, el 3,9%; y el que menos, el 1,6%).

**En cata** recibe 5,6 puntos: alabado por su "sabor" y "apariciencia", es criticado por "poco jugoso".



#### MOLDIPAN "Pan de molde"

Bolsa de 500 gramos, 24 rebanadas. Sale a 1,5 euros el kilo y es, con diferencia (junto al integral de la misma marca), el más barato de los ocho.

**Ingredientes:** Harina de trigo, agua, aceite vegetal, azúcar, sal, levadura, emulgentes (E-471, E-472e y E-482), mejorantes (E-300, enzimas alfa-amilasas), harina de centeno, conservadores (E-200 y E-282), estabilizante (E-412), regulador de PH (vinagre) y harina de leguminosas.

**En lo nutricional,** mediocre. Uno de los más grasos (5%), aunque su proporción de saturados (20% de la grasa) es la más saludable de los ocho. Uno de los dos más energéticos (274 calorías cada cien gramos) y el más salado (1,6%).

**En cata,** con 4,6 puntos logra la peor nota de este comparativo y fue el menos preferido de los panes de molde blancos. No es alabado por ninguno de los parámetros y recibe críticas por "tamaño" y "jugosidad".



#### LA HORNADA CASERA "Pan de molde"

Bolsa de 500 gramos, con 18 rebanadas. Sale a 2,70 euros el kilo.

**Etiquetado incorrecto.** Se declara "Pan de molde natural", cuando en el listado de ingredientes reconoce contener varios aditivos.

**Ingredientes:** Harina de trigo, agua, grasas y aceites vegetales, azúcar, sal, levadura, conservador (propionato cálcico), aroma, emulgentes (mono y diglicéridos de los ácidos grasos, Estearoil-2-lactilato sódico), harina de haba, Estabilizador (goma guar), vinagre, agente de tratamiento de la harina (ácido ascórbico).

**En lo nutricional,** de los menos interesantes. El más graso (5,1%) de los blancos y uno de los de grasa menos saludable, por su elevada proporción de saturados (50%). El de más carbohidratos (50%) y uno de los más energéticos (274 cal/100g). Y el de menos fibra (1,6%).

**En cata,** 7 puntos, el segundo con mayor nota y uno de los más preferidos de los panes blancos. Gusta por "apariciencia", "sabor" y "jugosidad" y no es criticado en ningún parámetro.



### PAN DE MOLDE INTEGRAL

#### BIMBO SILUETA "Pan de molde integral"

Bolsa de 545 gramos, 22 rebanadas. Sale a 3,58 euros el kilo, el más caro de los integrales y el tercero más caro de los ocho. **Mejor relación calidad-precio de todo el comparativo.**

**Ingredientes:** Harina integral de trigo, agua, levadura, azúcar, aceite vegetal, sal, fibra vegetal soluble de raíz chicoria (1,2%), vinagre, emulsionante (E-472e, E-471, E-481, E-472c), conservante (E-282, E-200), harina de haba, harina de cebada malteada, harina de soja, regulador de acidez (E-341i), antioxidantes (E-307, E-304).

**En lo nutricional,** el mejor de los ocho. Es el único con aceite de oliva. El de menos grasa (3,9%) de los integrales y uno de los de perfil lipídico más saludable (23% de su grasa, saturada). El menos energético (235 cal/100 gramos), el de más fibra (6,5%) y de los menos salados (1,2%).

**En cata** logra 6,5 puntos y fue uno de los más preferidos entre los integrales. Alabado por su "sabor", "apariciencia" y "jugosidad", no recibió críticas por ninguno de los parámetros.



#### MOLDIPAN "Pan de molde integral"

Bolsa de 500 gramos, con 25 rebanadas. Sale a 1,5 euros el kilo, el más barato, junto al blanco de esta misma marca.

**Ingredientes:** Harina de trigo integral, agua, aceite vegetal, levadura, azúcar, sal, emulsionantes (E-471, E-472E), antioxidante (E-300), enzimas alfa-amilasas, conservadores (E-200 y E-282), regulador de pH (vinagre)

**En lo nutricional,** no destaca en nada salvo en que -aun por pequeña diferencia- es, junto al de la misma marca de pan blanco, el de perfil lipídico más saludable: sólo el 20% de su grasa es saturada. Su cantidad de sal (1,4%) está en la media, aunque cuatro panes de los ocho tienen entre el 1,3% y el 1,1% de sal.

**En cata,** 5,2 puntos, el menos preferido de los integrales. Es elogiado por "sabor", y recibe críticas por "poco jugoso".



#### PANRICO SENZIAL "Pan de molde integral"

Bolsa de 520 gramos, 22 rebanadas. Sale a 3,03 euros el kilo.

**Etiquetado incorrecto:** se dice "100% fibra natural", cuando la fibra es un ingrediente natural de este producto; y no está permitido sugerir que se posee cualidades particulares cuando productos similares las poseen de modo natural.

**Ingredientes:** Harina integral de trigo, agua, levadura, aceite vegetal, azúcar, sal, harina de malta, inulina (fibra alimentaria), gluten de trigo, emulgentes (E-471, E-481), suero de leche en polvo, conservadores (E-200, E-282), vinagre, estabilizador (E-412).

**En lo nutricional,** destaca por ser el de más grasa (6,1%) y uno de los de más sal (1,5%). Y el único que contiene leche; lo indica y es muy útil para quienes padecen alergia o intolerancia a este alimento.

**En cata** recibe 6,7 puntos y fue uno de los más preferidos de los integrales. Gusta por su "sabor", "apariciencia" y "jugosidad" y no es criticado por ninguno de los parámetros.



#### LA HORNADA CASERA "Pan de molde integral"

Bolsa de 500 gramos, 18 rebanadas. Sale a 2,7 euros el kilo.

**Ingredientes:** Harina de trigo, agua, salvado de trigo, grasas y aceites vegetales, azúcar, gluten de trigo, sal, aromas, levadura, emulgentes (mono y diglicéridos de los ácidos grasos, Estearoil-2-lactilato sódico), harina de haba, conservador (propionato cálcico), vinagre, estabilizador (goma guar), agente de tratamiento de la harina (ácido ascórbico).

**En lo nutricional,** destaca por el perfil poco saludable (47%, saturados) de su grasa, y por ser el de menos fibra (4,3%) de los integrales. Lo positivo: es uno de los menos salados (1,2%) y el de menos azúcar (2,4%)

**En cata,** con 6,2 puntos fue de los más preferidos entre los integrales: gusta por "apariciencia", "sabor" y "jugosidad" y no es criticado por ninguno de los parámetros.