

# PAN:

## el secundario insustituible

La ingesta de pan es necesaria en la dieta diaria, aunque conviene no abusar de este alimento por la sal que contiene

El pan, compuesto de harina, agua y sal, es quizá el alimento universal por excelencia, no entiendo de clases sociales y apenas hay zonas en el planeta en que, de una u otra manera, no se consuma, si bien la costumbre que tenemos de acompañar cualquier comida con pan es un hábito dietético que distingue nuestra cultura occidental respecto de otras. Ahora bien, aunque el pan es un alimento saludable y necesario en nuestra dieta,

conviene consumirlo con moderación. Y no porque engorde, que no lo hace, sino por la sal que contiene. El consumo de pan es responsable de casi una quinta parte de la sal que ingerimos cada día. Según datos recogidos por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en España la principal fuente dietética de sodio en la población adulta es el pan, que aporta el 19% del total ingerido, seguido del jamón serrano, los embutidos y los fiambres.



**EL PAN ES MENOS SALADO.** El pan que comemos hoy es un 25% menos salado que el de antaño. El Ministerio de Sanidad y el sector de la panadería suscribieron en 2005 un acuerdo para rebajar el contenido en sal de este producto. El objetivo era reducir de forma progresiva la proporción de sal utilizada en la elaboración del pan y mejorar así los hábitos alimentarios de la población general, especialmente los de la población infantil. Se planteó pasar del 2,2% de sal del pan de entonces hasta el 1,8%, lo que equivale a 18 gramos de sal (cloruro sódico) por kilo de harina. Esta disminución progresiva se ha realizado a lo largo de cuatro años (2005-2009), a razón de una reducción de un 0,1% de sal por año, con el fin de lograr una adaptación gradual del gusto de los consumidores a un pan menos salado, sin que apenas perciban el cambio. Llegada la hora de evaluar los resultados, el balance es positivo: se ha alcanzado el objetivo e incluso se ha superado, ya que el pan de hoy emplea sólo 16,3 gramos de sal por kilo de harina. Cien gramos de pan contienen hoy unos 490 mg de sodio, frente a los 650 mg que contenía la misma cantidad de pan de hace aún pocos años.

**PAN DE MOLDE: NO TODOS CONTIENEN LA MISMA CANTIDAD DE SAL.** Desde hace varias décadas el pan recién hecho comparte espacio en la panera de los hogares con el pan de molde, muy demandado por los niños por sus agradables textura y sabor. Pero, ¿es el pan de molde menos saludable que el pan común? La respuesta la ofreció a finales del año pasado un comparativo de EROSKI CONSUMER en el que se analizaron muestras de

pan de molde blanco y de pan de molde integral: los panes de molde contienen más grasa que el pan común (entre el 2% y el 6% de grasa, según las marcas, frente al 1,5% del pan tradicional), pero no aportan más calorías (235 a 275 calorías cada cien gramos el de molde y 250 cal/100 g el fresco). Ahora bien, mientras algunas marcas utilizan aceite de oliva, otras emplean aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado, con lo que la saturación de la grasa es mayor. Y es que 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, la grasa es menos saludable.

El contenido en sodio de los panes de molde va de los 500 mg/100g hasta los 710 mg/100 g, según las marcas, cuando el pan de barra tiene sólo 490 mg/100g de sodio. Además, los panes de molde emplean numerosos aditivos (todos, autorizados) de los que el pan fresco carece. En resumen: para un consumo ■■■

### ¿CUÁNTO PAN PODEMOS COMER?

La cantidad de pan que una persona debe comer dentro de una dieta equilibrada está condicionada por el consumo de otros productos que aportan hidratos de carbono complejos (cereales, cereales integrales, arroz, pasta y patatas). La Guía de Alimentación Saludable, editada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), establece que la suma de todos ellos debe estar entre cuatro y seis porciones diarias (una porción de arroz o de pasta equivale a 60-80 gramos (peso en crudo y neto); una de pan a 40-60 gramos y una de patatas a 150-200 gramos).

■ Los panes de molde contienen más grasa que el pan común, pero no aportan más calorías



## PAN PARA TODOS LOS GUSTOS

El mercado vive una verdadera revolución del pan. Hay más variedad que nunca, desde el clásico pan blanco hasta el que contiene más de siete cereales y frutos secos. Veamos los más habituales y sus propiedades nutricionales:

■ ■ ■ frecuente, es más saludable el pan de barra que el de molde.

**¿EL PAN ENGORDA?** El pan es involuntario protagonista de uno de los tópicos más erróneos en torno a la nutrición, el que da por hecho que engorda más que la mayoría de los alimentos. Se enfrenta así a una inmerecida fama, la de ser uno de los causantes del aumento de peso que conduce a la obesidad o, en su versión menos problemática, a una figura poco estilizada. No puede decirse que una de las características del pan sea su gran aporte calórico. El pan solo no engorda, su consumo suministra energía en cantidad relevante pero, si se come con mesura, no es causa del aumento de peso. Sin embargo, el pan como soporte de mermelada, salsas, embutidos, patés... sí engorda, pero más por los alimentos que acompaña que por sí mismo. Cien gramos de pan aportan 250 calorías, pero *engordan* menos que 35 gramos de mantequilla o margarina o que un bollo, que también proporcionan unas 250 calorías.

El motivo es que la grasa de los alimentos se acumula más fácilmente en nuestro cuerpo que los hidratos de carbono complejos, imprescindibles en la alimentación y muy abundantes en los farináceos. En el caso del pan, su principal componente es precisamente uno de ellos, el almidón. De ahí que suprimir el pan con la intención de adelgazar (como proponen algunas *dietas milagro*) puede producir el efecto contrario, ya que su ausencia en nuestra alimentación podría conducir al aumento de la proporción de calorías procedentes de las grasas y las proteínas y se produciría un desequilibrio, además de que se ganaría peso. Lo más conveniente es acompañar cada comida con pan, puesto que más de la mitad de la energía que necesitamos debe proceder de alimentos ricos en hidratos de carbono. ■

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

**PAN SIN SAL:** no se añade sal en la elaboración. Indicado para quienes siguen dietas bajas en sodio.

**PAN DE MOLDE:** similar en aporte calórico al pan de barra, tiene más grasa. Para el consumo diario, mejor el de siempre, el de barra.



**PAN NO LEUDADO O SIN FERMENTAR (PAN ÁCIMO):** es el más sencillo de producir. La masa es compacta y su digestión resulta más lenta. Destacan el chapati (tortas finas, típicas de la India), las tortitas de maíz centroamericanas y los matzot o panes ácidos que los judíos toman durante la Pascua. La mayoría de los cristianos toma también pan no leudado en la comunión.

**PAN BLANCO:** Se hace con harina blanca y hay una gran variedad de tipos, desde el pan redondo a la baguette.

**INTEGRAL, PSEUDOINTEGRAL 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, tal vez 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). Éste 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. Estos tipos de pan son recomendables para quienes sufren de estreñimiento, diabetes, problemas de colesterol o siguen dietas de adelgazamiento (la 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, así disminuye la sensación de hambre entre horas).

**PAN SIN GLUTEN (DE MAÍZ):** elaborado con harina de maíz que, al igual que el arroz, no contiene gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el grano del trigo, la avena, la cebada, el centeno y el triticale (híbrido de trigo y centeno). Quienes padecen celiaquía no toleran el gluten y sólo pueden consumir este tipo de pan.

**PAN TOSTADO O BISCOTES:** el valor nutritivo es semejante al pan de barra, aunque tiene mayor densidad nutritiva ya que contiene menos agua. Una rebanada de pan de dos dedos de grosor (20 gramos) se puede cambiar por dos tostadas (15 gramos) sin que varíe el valor nutritivo y energético, salvo para ciertas variedades comerciales con más grasa.