

Toda a miga do pan, de molde

Malia a súa mala fama indebida, é compatible cunha dieta equilibrada e o máis recomendable é escoller o pan de molde integral ou con cereais

Din que o enxeño move o mundo, pero tamén o fai a preguiza. Que llo digan senón a Otto Rohwedder, un xoieiro americano que, farto de rebandar el mesmo o pan, inventou en 1928 unha máquina que o cortase en perfectas rebandas. O logro tivo tanto éxito que deu lugar á frase: "o mellor invento dende o pan en rebandas". Dende entón, o pan de molde fíxose popular en moitas partes do mundo. En Irlanda, por exemplo, é o pan máis consumido por enriba doutros tipos, mentres que en España o máis demandado segue sendo o tradicional. De feito, segundo a máis recente enquisa nacional de inxestión dietética (Enide), coordinada pola AESAN, os españois consomen unha media semanal de 63 gramos de pan de molde ou, o que é o mesmo, preto de 3 rebandas á semana (unha rebanda pesa 23 gramos). O noso país gusta máis do pan branco de trigo, o tradicional, de barra, redondo... E se se compara a inxestión deste coa de pan de molde, as rebandas son unha opción menos demandada: do total do pan consumido, o de molde só supón un 10%. Malia isto, non deixan de aparecer distintos tipos de pan de molde que dificultan a elección deste produto. Ata hai non moito, o pan de rebandas co que gozar dun saboroso refrixerio era unicamente o branco. Despois, apareceron os integrais ou os

que incorporan sementes. Máis tarde, os que non teñen codia, os que din tela máis tenra, tamén os rústicos... Con tantas opcións, cabe preguntarse en que se diferencian unhas doutras ou se hai unha opción máis saudable ca outras e se é recomendable substituír este pan polo tradicional ou non.

O SEU LUGAR NA DIETA

O pan é unha fonte barata, apetitosa e cómoda de enerxía. Todo iso convérteo nun dos alimentos máis consumidos no mundo. Hoxe, malia que a variedade de alimentos dispoñibles é máis ampla ca nunca, o pan segue desempeñando un importante papel na dieta dos españois. "Sen pan todo me sabe mal", di o refrán. E non parece estar desencamiñado. Os cereais (o ingrediente base do pan é o trigo, que é un cereal) son a base dunha dieta saudable. Todas as sociedades de nutrición humana e dietética aconsellan basear a alimentación nos cereais para previr as enfermidades crónicas, grazas á súa achega en carbohidratos e fibra. Os estudos epidemiolóxicos mostran que o consumo de carbohidratos complexos se asocia a unha mellor calidade de vida e por iso aconséllase inxerir gran parte



da enerxía diaria a partir de carbohidratos, que abundan en alimentos coma o pan ou a pasta.

Os carbohidratos son o combustible preferido de moitos órganos do noso corpo (sobre todo, do cerebro e dos músculos), pero a nosa inxestión actual está lixeiramente por debaixo das recomendacións. Aconséllase inxerir máis do 45 % da enerxía a partir de carbohidratos e a inxestión real ascende a un 40 %. O pan pode axudar a equilibrar a dieta grazas ao seu gran contido en carbohidratos. E tamén polo seu contido en fibra, un nutriente decisivo para o funcionamento do sistema dixestivo e que se asociou a un menor risco de padecer numerosas enfermidades crónicas (enfermidades cardiovasculares, diabetes e mesmo cancro dixestivo). Ademais, como non achega proteína vexetal, pode contribuír a equilibrar a elevada inxestión de proteína animal, típica de occidente. Varias investigacións revelaron que ao lle dar prioridade á proteína vexetal diminúe o risco cardiovascular.

Todo o anterior pódese aplicar, sen dúbida, ao actual pan de molde que atopamos hoxe no mercado. Convén lembrar que este produto a miúdo se sitúa nas tendas xunto a outros alimentos menos recomendables, como produtos derivados do

pan que conteñen moita máis graxa e sal (tostas, picos, colíns, bastonciños ou similares).

CANTO É MOITO?

Para que a nosa dieta sexa equilibrada, os expertos aconsellan que consumamos diariamente de 4 a 6 racións de farináceos (patacas e cereais). Convén que escollamos as variedades integrais de cereais, e mellor aínda se non teñen sal engadido (sobre todo no caso do pan). A seguinte táboa detalla que é o que se considera unha ración e tamén indica catro alimentos que forman parte deste grupo, cos que deberíamos cubrir a diario as 4-6 racións recomendadas.

Excederse en calquera alimento non é recomendable. En calquera caso, como se comentou anteriormente, os españois inxiren menos hidratos de carbono do recomendable, así que a mensaxe que hai que transmitir neste caso concreto non debe ser unha que alerte dos perigos, senón máis ben unha que insista na importancia de lle dar prioridade ao consumo de farináceos na dieta. En todo caso, si que convén que o pan sexa integral (o noso consumo de pan integral segue a ser baixo, malia o consenso unánime dos seus beneficios) e baixo en sal. E é que o

RECOMENDACIÓN: CONSUMIR DE 4 A 6 RACIONES DIARIAS DE FARINÁCEOS

ALIMENTO	QUE É UNHA RACIÓN?	MEDIDA CASEIRA DUNHA RACIÓN
PAN	40-60 g	PAN TRADICIONAL 3-4 rebandas ou 1 boliño PAN DE MOLDE 2-3 rebandas
PASTA	60-80 g en cru ou 180-240 fervida	1 prato
ARROZ	60-80 g en cru ou 180-240 fervido	1 prato
PATACAS	150-200 g	1 pataca grande ou 2 pequenas

pan é hoxe un dos alimentos que máis contribúen á excesiva inxestión de sal en España (que duplica as recomendacións).

HIDRATOS E ALGO MÁIS DE GRAXA

O pan, sexa ou non de molde, destaca porque subministra hidratos de carbono e enerxía. Non obstante, no ámbito científico, o pan é considerado como un alimento que contribúe de xeito considerable á inxestión de proteínas. Aínda que isto último poida parecer sorprendente (a proteína adoita asociarse aos cárnicos), o certo é que as proteínas do pan supoñen un importante peso na alimentación.

O principal carbohidrato no pan de molde é o amidón. Tamén destaca o seu contido en fibra dietética, sobre todo nas variedades integrais. Sábese que o trigo é unha das fontes máis eficaces de fibra dietética para aumentar a masa fecal. En canto a vitaminas e minerais, destacarán soamente ou ben nos pans enriquecidos ou nos elaborados con cereais integrais, que achegarán cantidades destacables de potasio, magnesio, fósforo, ferro, tiamina, niacina, e pequenas cantidades de folatos.

A contribución do pan no consumo de sodio é un motivo de preocupación nutricional e, na actualidade, isto estou tendo en conta a industria do pan que se comprometeu a diminuír de forma progresiva o contido en sal.

Por si só, a achega de graxa por parte do pan é pequena, pero hai que recoñecer que o pan actúa como un vehículo para a introdución da graxa na dieta a través dos alimentos cos que se fan os sándwichs (queixo, maionesa, xamón...).

Se o comparamos co pan de barra ou tradicional, o de molde achega menos enerxía, carbohidratos e sal, pero máis proteínas, azucres, graxas, graxas saturadas e fibra que o pan de barra. Polo tanto, dende un punto de vista nutritivo, existen poucos motivos para decantarse de forma clara por un ou outro pan.



UN MENÚ CON PAN DE MOLDE (NUNHA DIETA DE 2.000 KCAL)

ALMORZO	• Un vaso de leite (~200 g) con muesli (~50 g)
MEDIA MAÑÁ	• Unha laranxa e un puñado de nozes (~20g)
COMIDA	• Puré de cabaza á laranxa: polpa de cabaza (~200 g), medio vaso de zume de laranxa (sen coar), zume de limón verde (1 cullerada sopeira), xenxibre e sal iodado. • Peituga de pavo con marisco: peituga de pavo sen pel (~100 g), lagostinos (~20 g), cebola (~30 g), tomate (~125 g), cava, loureiro, sal iodado e pementa. • 3 culleriñas de aceite de oliva virxe. • 1 rebanda de pan de molde integral (~23 g). • Mazá golden (~130 g).
MERENDA	• Sándwich de escarola con bocartes : dúas rebandas de pan de molde integral (~46 g), escarola e folia de carballo ~ (30 g), olivas verdes e negras (~10 g) e bocartes (~80 g).
CEA	• Ensalada de apio: apio (~100 g), pementa, vinagre, comiño e sal iodado. • Plumas con coliflor: plumas (pasta, ~65 g), tomates pelados e triturados (~100 g), coliflor (~200 g), alho, perejil, sal iodado e pementa. • 3 culleriñas de aceite de oliva virxe. • 1 rebanda de pan de molde integral (~23 g). • 2 mandarinas (~100 g).



SUBSTITUTO DO TRADICIONAL?

O pan de molde e o de barra non se diferencian de xeito substancial e, dende un punto de vista nutricional, custa decantarse por unha ou outra opción. Á parte da textura, o de molde diferénciase por unha menor achega de enerxía, carbohidratos e sal, pero un maior contido en proteínas, azucres, graxas, graxas saturadas e fibra que o de barra. En calquera caso, ningunha destas diferenzas son suficientemente relevantes como para poder facer unha recomendación nutricional clara a favor dun ou doutro pan. Si é importante fomentar o consumo de pan integral e sen sal. Por unha parte, o seu consumo asociouse en múltiples estudos científicos a diminucións claras no risco de sufrir unha longa lista de enfermidades crónicas. O mesmo pode dicirse dos alimentos baixos en sal, cuxa inxestión reduce de forma notable o risco cardiovascular.

ENTRE PAN E PAN

Unha cuestión que convén resolver cando estamos fronte a diferentes ofertas de pan de molde é cal deles é máis recomendable. Sempre será mellor unha variedade integral que a versión refinada e, mellor aínda, se é sen sal ou cun contido reducido en sal. Isto lévanos a outra dúbida habitual: é mellor o pan con cereais que o integral?

O certo é que presentan pequenas diferenzas: algo máis de calorías e graxas no integral, aínda que non son tan relevantes como para decantar a balanza cara a unha ou outra opción.

Pero as preguntas dos consumidores van máis alá, debido en gran parte á amplísima oferta de pans que podemos atopar na tenda. Unha delas é se é diferente o pan con codia do que non a ten. A resposta é que na codia, debido a que hai menos auga (por efecto da calor na capa exterior do pan), se concentran máis as calorías, e por iso o pan con codia (sexa ou non integral) é un pouco máis calorífico que o que non a ten. A diferenza, en calquera caso, é irrelevante. Tampouco é importante a diferenza nutricional entre un pan rústico ou un pan normal.

Así, debemos lembrar que o ideal é comprar pan integral ou pan de cereais, mellor aínda se é sen sal ou con baixo contido en sal. Neste sentido, cando revisemos a etiqueta dun alimento, convén ter presente que a lexislación establece que ten moito sal cando iguala ou supera 1,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento, e que achega pouco sal (é a situación ideal) cando ten 0,25 gramos (ou menos) de sal por cada 100 gramos de alimento. Ningún dos pans detallados nas táboas anteriores ten pouco sal e algúns deles conteñen, de feito, moito sal. O asunto ten o seu aquel.

PROPOSTA DE COMPRA

Aínda que a priori calquera pan de molde pode servir para o mesmo uso (un sándwich, a base nun canapé, un socorrido substituto do pan tradicional cando este falta...), hai diferenzas claras non só en canto ás propiedades nutricionais, senón tamén no rendemento na cociña e, por suposto, no prezo.



O QUE ACHEGAN OS DISTINTOS TIPOS DE PAN DE MOLDE

	ENERXÍA (kcal)	AZUCRE (g)	GRAXA (g)	GRAXA SATURADA (g)	SAL (g)	FIBRA (g)
MOLDE BRANCO	249,2	5,1	3,4	0,9	1,2	4,8
BARRA BRANCO	258	1,9	1,2	0,2	1,8	3,5
MOLDE INTEGRAL	248	3	2,4	0,4	1,4	6
BARRA INTEGRAL	229	2,3	1,8	0,4	1,8	7
SEN CODIA	242	4,5	2,8	0,7	0,9	3,2
SEN CODIA INTEGRAL	220	2,3	2,3	0,5	1	6,2
MOLDE CON CEREAIS	248	3,5	2,8	0,4	0,9	6



Unha opción saudable

Se o que buscamos ao comprar o pan de molde é seguir coidando a nosa dieta e contribuír a unha alimentación equilibrada, as opcións que máis nos conveñen son as propostas integrais. Convén reparar na etiquetaxe, xa que abundan os pans pseudointegraís: os que o parecen, pero non o son. Dúas rebandadas do pan de molde integral EROSKI Sannia achegan 3,3 gramos de fibra, o que supón o 14 % da cantidade diaria orientativa (CDO) que deberíamos tomar deste nutriente. O segundo na clasificación das propostas saudables é o pan con cereais, as bondades nutricionais con respecto ao integral son moi similares. Silueta ten o seu pan de molde con 8 cereais.

- ❖ **Prezo por paquete (450 g-600 g):** entre 0,69 e 1,99 euros
- ❖ **Prezo por quilo:** entre 1,53 e 3,32 euros
- ❖ **Prezo por ración (50 g):** entre 0,07 e 0,16 euros.

O sándwich económico

En liñas xerais, tres son as grandes familias do pan de molde: os brancos, os integrais e o sen codia. As diferenzas nutricionais son claras, pero supón esta clasificación distincións no prezo? Se o que toca é axustar o orzamento ou levar un bo control das contas da economía doméstica, interesa saber cales adoitan ser as propostas máis caras. De media, os pans brancos son os máis económicos (unha ración de dúas rebandas vén custar de media 0,12 euros), na metade da táboa sitúanse os integrais (0,16 a ración) e os de prezo máis elevado adoitan ser os que non levan codia (0,33 euros). Entre os brancos, as propostas menos caras séguenas ofrecendo as marcas brancas, coma o pan de molde de EROSKI Basic, mentres que as de fabricante son máis caras.

- ❖ **Prezo por paquete (500 g-450 g):** entre 0,64 e 1,85 euros
- ❖ **Prezo por quilo:** entre 1,28 e 4,11 euros
- ❖ **Prezo por ración (50 g):** entre 0,06 e 0,20 euros.

Cando a codia importa

O pan de molde alivia moitos apuros na cociña, que levante a man quen non ceou un emparedado cando as ganas de cociñar non acompañan. Con ganas ou sen elas, convén saber que tanto a codia coma a miga do pan son elementos que condicionan o resultado final da preparación. Se imos facer un bocado gourmet e nel empregaremos salsas, alimentos con zumes (como tomate) ou verduras cociñadas (coma a cebola e o pemento rustri-dos), é recomendable utilizar pan cuxa codia sexa un pouco resistente (como o pan con codia rústica de Panrico).

Se, pola contra, o recheo pode ser un pouco máis seco ou sen elemento acuosos, decantarémos-nos por un pan máis fino, mesmo sen codia, moi agradable ao padal, por exemplo o de Bimbo.

◆ **Prezo por paquete (500 g-450 g):**
entre 1,59 e 1,99 euros

◆ **Prezo por quilo:**
entre 3,18 e 4,42 euros

◆ **Prezo por ración (50 g):**
entre 0,15 e 0,22 euros.



APUNTAMENTOS PARA O AFORRO

- 1. Comprar segundo a realidade.** Tirar comida é tirar diñeiro. E se a iso lle sumamos que con frecuencia tendemos a comprar os paquetes de molde máis grandes, moi por enriba das nosas necesidades reais, o resultado é unhas cantas rebandas de pan con mofo ou secas no caldeiro do lixo. Para optimizar o noso orzamento, é preferible optar por paquetes de pan pequenos ou medianos. Deste xeito, será máis doado consumilos sen que caduquen e nas condicións de frescura máis óptimas.
- 2. Data de caducidade.** Reparar neste detalle no momento da compra e optar sempre que se poida por aqueles cunha data de caducidade máis afastada. Así, teremos máis días para consumilos e o rendemento que poderemos sacar del na cociña será maior. No recetario de EROSKI CONSUMER hai dispoñibles receitas cuxo ingrediente principal é o pan de molde: tortas frías ou quentes, canapés, pudins...
- 3. Conxelar aforra.** O pan de molde pódese conxelar, aínda que é posible que se perdan certas propiedades. Débese desconxelar a temperatura de refrixeración, nunca a temperatura ambiente. A esponxosidade do seu miolo pode non ser a mesma que a do día que o compramos. Para palialo, podemos consumilo en torradas no almorzo ou como base nuns sanxacobs alternativos. A manteiga e o ovo, respectivamente, axudarán a resucitalo.
- 4. Máis por menos.** No noso país, segundo as estatísticas oficiais, o máis consumido na familia do pan de molde é o branco (o tradicional con codia) e segue a ser o máis económico, en comparación con outras subcategorías. De novo, apostar polas marcas brancas significa aforrar. Unha ración (2 rebandas) dun pan de molde de marca branca vén custar 6 céntimos. O de fabricante, algo máis do dobre, 13 céntimos. As diferenzas poden parecer insignificantes, pero se se extrapolan ao consumo mensual, merecen terse en conta. Poñamos que unha familia consume á semana un paquete de pan de molde que contén 20 rebandas ou, o que é o mesmo, 10 racións de consumo. O gasto mensual se o pan é de marca branca ascende a 2,4 euros e, ao ano, a case 30 euros. De fabricante, ao mes gastaremos 5,20 euros e, ao ano, máis de 62 euros. O aforro posible é de máis de 30 euros.

✚ www.consumer.es



Como se ha de conservar o pan de molde

- › O pan de molde é un pan fresco que adoita conservarse máis tempo que o común polo seu contido graxo e en conservantes. Comercialízase nunha bolsa de plástico, na que pode conservarse o alimento sempre que se peche ben, nun lugar fresco e seco, sen expoñerse á luz solar directa e a temperatura ambiente. Malia que gardalo na neveira atrasa a posible aparición de mofo, non é recomendable conservalo en frío porque este elimina toda a humidade e endurece de forma máis rápida.
- › En lugar de estar acompañado pola lenda “consumir preferentemente en...”, no seu envase sempre debe aparecer a data de caducidade. Cada fabricante define cales son os prazos de caducidade. Se se supera esta data, poden aparecer os indesexables mofos, motivo suficiente para non o consumir. A medida que os mofos crecen, fórmanse esporas, pequenas partículas visibles que lle confiren unha cor verdosa, branca ou agrisada ao alimento. Isto significa que os mofos penetraron moi no interior do alimento e, polo tanto, non se debe consumir de ningún xeito.



Rico en mitos

- › Sobre o pan, tanto o tradicional coma o de molde, recaen mitos e lendas de todo tipo. O mito máis coñecido, sen dúbida, é o de que o pan engorda. O máis recente consenso de prevención e tratamento da obesidade, asinado por once sociedades españolas de nutrición, chegou á conclusión de que as dietas con maior contido de carbohidratos complexos (coma os que contén o pan) se asocian cun menor peso corporal. É máis, aconsella incluír unha importante presenza de carbohidratos para previr a obesidade. A pirámide da alimentación recomenda comer pan e outros alimentos obtidos a partir dos cereais, na súa versión integral sempre que se poida, e non é por capricho.
- › O pan de molde, pola súa banda, ten os seus propios mitos. Un deles sostén que tostado engorda menos ca sen tostar. É un erro, aínda que é frecuente atopalo nalgunhas dietas de adelgazamento (sen base científica). O pan, sexa ou non sexa de molde, non perde calorías ao tostarse. En realidade, como perde humidade ou concentración de auga, a igualdade de peso o pan tostado achega máis calorías (porque a porcentaxe de auga diminúe). Pero desta constatación non se pode concluír en absoluto que “engorda” máis ou menos en función do tostado.
- › O pan de molde ten “moitas graxas” ou “moitas graxas de orixe animal”. Non obstante, aínda que é certo que algúns pans de molde inclúen manteiga ou graxas lácteas na súa composición, cada vez é menos frecuente utilizar graxas animais.
- › Tamén circula o mito que sinala que o pan de molde é “malo” por ser un alimento industrial ou “altamente procesado”. O certo é que tan industrial pode considerarse o procesado do pan tradicional coma o de molde e as diferenzas nutricionais entre un e outro, como se detalla máis adiante, non son relevantes.
- › Non menos habitual é o mito que sinala que o pan de molde contén moitos aditivos supostamente prexudiciais. É unha falsa lenda: os aditivos autorizados son de todo seguros e, lonxe de ser prexudiciais, resultan positivos, xa que conservan as propiedades nutricionais do produto e melloran a súa seguridade microbiolóxica.