

"La importancia del pan en una alimentación saludable" es el nombre de la campaña desarrollada por semFYC y Pan cada día

Los médicos de familia recuerdan la importancia del consumo de pan dentro de una dieta sana y equilibrada

- *Los expertos recomiendan un consumo diario de pan de entre 220 y 250 gramos.*
- *"A pesar de sus numerosos beneficios nutricionales, el consumo de pan ha descendido por su innecesaria fama de que engorda", explica la Dra. Inmaculada Gil de Canalda, miembro del Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición Saludable de semFYC.*
- *Dra. Carmen Gómez Candela, Jefe de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario La Paz de Madrid: "Incluir una ración de pan en cada comida ayuda a equilibrar la dieta, que en la actualidad se caracteriza por una excesiva ingesta de grasas y proteínas y un escaso aporte de hidratos de carbono".*

Madrid, 17 de enero de 2011. Consciente del papel indiscutible de los médicos de familia como prescriptores de hábitos saludables entre sus pacientes, la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) no ha dudado en colaborar con la Campaña *Pan Cada Día*, promovida por Incerhpan, y ha recordado a todos sus asociados el papel fundamental que desempeña el pan dentro de una alimentación saludable mediante más de 60.000 trípticos informativos. El tríptico también se han distribuido entre los centros de salud de toda España y puede descargarse a través de la web www.semfyces.com.



Pese a que el pan es un alimento básico en la Dieta Mediterránea y en las pirámides de alimentación saludable, su consumo ha ido descendiendo notablemente en los últimos años y en la actualidad España es uno de los países europeos en los que menos pan se consume. El objetivo de esta iniciativa es recordar a los médicos de familia que deben **sensibilizar a sus pacientes sobre la importancia de no prescindir del pan en su alimentación**. Muchas personas, creyendo que el pan engorda o que es un mero acompañamiento sin valor nutricional, han optado por reducir el consumo de pan, o incluso eliminarlo de su dieta diaria, aumentando así el riesgo de sufrir desequilibrios alimentarios.

En el tríptico se exponen las razones por las que el pan no debe ser apartado de la dieta. Entre otras, su gran valor nutricional como fuente de nutrientes esenciales para el organismo como los **hidratos de carbono, vitaminas** -especialmente las del grupo B- y **minerales** como el fósforo y el calcio, encargados de la formación de huesos y dientes, o el selenio, cinc, hierro, magnesio y potasio. Además, el pan, sobre todo el integral, aporta **fibra**, cuya carencia conlleva la aparición de patologías como estreñimiento, enfermedades cardiovasculares o cáncer, y **apenas aporta grasa**.

"El pan es un alimento muy valioso desde el punto de vista nutricional porque con un aporte calórico moderado suministra ingestas muy apreciables de macronutrientes y micronutrientes. Sin embargo y a pesar de sus numerosos beneficios nutricionales, el consumo de pan ha descendido por su innecesaria fama de que engorda. Los médicos debemos ser conscientes del importante papel que tenemos a la hora de inculcar hábitos saludables en nuestros pacientes", explica la Dra. Inmaculada Gil de Canalda, miembro del Grupo de Trabajo de Alimentación y Nutrición Saludable de semFYC.

El tríptico también recuerda que **los expertos en nutrición recomiendan un consumo diario de pan de entre 200 y 250 gramos** y que el **50-60% de las calorías que ingerimos diariamente deben provenir de los hidratos de carbono.** "Incluir una ración de pan en cada comida ayuda a equilibrar la dieta, que en la actualidad se caracteriza por una excesiva ingesta de grasas y proteínas y un escaso aporte de hidratos de carbono, y contribuye a alcanzar los objetivos nutricionales estipulados para una alimentación saludable", advierte la **Dra. Carmen Gómez Candela**, Jefe de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Universitario La Paz de Madrid y portavoz científica de la campaña *Pan cada día*.

Los beneficios para la salud de consumo de pan son múltiples a cualquier edad, pero sobre todo el pan es un alimento fundamental para satisfacer los requerimientos energéticos y nutricionales de los niños. Según ha demostrado el estudio "*Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles. Diferencias en función de su consumo de pan*", dirigido por la **Dra. Rosa Ortega**, Catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid y miembro del Comité Científico del Pan, **los niños que consumen más pan presentan un menor porcentaje de sobrepeso y obesidad, una ingesta más adecuada de nutrientes**, tienen dietas más equilibradas, poseen un Menor Índice de Masa Corporal y registran mejores indicadores de riesgo cardiovascular.

El tríptico tiene además un apartado destinado a derribar falsos mitos sobre el pan, como su injustificada relación con el aumento de peso o que la miga engorda más que la corteza. El documento recoge las conclusiones del estudio "*Influencia del consumo de pan en el estado ponderal: revisión sistemática*", elaborado por otro miembro del Comité Científico del Pan, el **Dr. Lluís Serra Majem**, presidente de la Fundación Dieta Mediterránea y Catedrático de Medicina y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Según se extrae de la revisión bibliográfica realizada por el Dr. Serra, **no existe ningún fundamento científico que justifique la exclusión del pan en la alimentación habitual de la población con el fin de evitar la obesidad o el sobrepeso. Incluso en dietas de adelgazamiento, los expertos en nutrición recomiendan no prescindir de una ingesta diaria de 100 gramos de pan.**

bueno es pan, y mejor, con algo que agregar

Adaptado y complementado con el estudio "Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles. Diferencias en función de su consumo de pan".

El aumento del consumo de pan permite equilibrar las dietas de los escolares, que en la actualidad se caracterizan por una excesiva ingesta de grasas y proteínas, y un escaso aporte de hidratos de carbono.

producto altamente nutricional

- El PAN es un producto perecedero resultante de la cocción de una masa obtenida por la mezcla de harina, sal y agua, fermentada por especies de microorganismos vivos, las levaduras.
- El PAN es un alimento muy valioso desde el punto de vista nutricional. La grasa está presente en cantidades muy bajas y, con un aporte calórico moderado, suministra energías muy aprovechables de macronutrientes y micronutrientes.
- El PAN es fuente de:
- PROTEÍNAS DE CALIDAD:** El componente principal del pan es el almidón, un hidrato de carbono complejo que proporciona a nuestro organismo la energía que necesita.
- FIBRA:** El pan es fuente de fibra, sobre todo el integral. Este tiene un contenido en fibra dietética de unos 7.5 g/100 g, mientras que el blanco aporta unos 3.5 g/100 g.
- PROTEÍNAS:** El pan contiene entre un 7-10% de proteínas que, aunque son consideradas de bajo valor biológico, combinadas junto a otros alimentos proteicos como carne, pescado, huevos o lácteos, mejora la calidad de la proteína total ingerida.
- CELESTES:** Están presentes en cantidades muy bajas, mayoritariamente son ácidos grasos saturados (ácido oleico y linoleico), saturados y beneficios para el organismo.
- VITAMINAS:** Principalmente hidrosolubles del grupo B. Un consumo de 100 g de pan nos aporta el 5% de las ingestas diarias recomendadas de vitaminas B₁, niacina y folato.
- MINERALES:** El pan nos aporta principalmente sodio, zinc y hierro y, en menor cantidad, magnesio, potasio, calcio y yodo.

principal alimento nuestro

- Son beneficios para la salud los múltiples a cualquier edad.
- En LA INFANCIA, es un alimento básico para satisfacer las necesidades de energía y nutrientes. El estudio *Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles. Diferencias en función de su consumo de pan*, realizado por la Dra. Rosa Ortega, ha demostrado que los niños que consumen más pan presentan un menor porcentaje de sobrepeso y obesidad, tienen dietas más equilibradas, poseen un menor índice de masa corporal (IMC) y registran mejores indicadores de riesgo cardiovascular. Para, por término medio, los niños solo consumen 2.5 raciones de pan al día en lugar de las 4-5 aconsejadas. Su dieta registra lo más incrementada en 2 raciones el consumo de pan.
- En LOS ADULTOS, además de ser un alimento de fácil masticación y digestión, su consumo ayuda a equilibrar su dieta, especialmente en vegetarianos y veganos.
- En LAS MUJERES ENBARAZADAS, un consumo de 250 g/día de pan integral satisface las necesidades de fibra y contribuye a cubrir los requerimientos de minerales y vitaminas.

Mitos del pan:

- Comer pan engorda:** Falso. Al contrario de la creencia popular y según las conclusiones del estudio *Influencia del consumo de pan en el estado ponderal: revisión sistemática*, elaborado por el Dr. Lluís Serra Majem, no existe ningún fundamento científico que justifique la exclusión del pan en la alimentación habitual de la población con el fin de evitar la obesidad o el sobrepeso. Incluso en dietas de adelgazamiento, los expertos en nutrición recomiendan no prescindir de una ingesta diaria de 100 g de pan.
- La miga engorda más que la corteza:** Falso. Corteza y miga son partes de un mismo producto, pero el homínido desmenuza la corteza y no la tritura en diferente. Debido a esa desmenuzación, la cantidad de peso, la corteza contiene más calorías que la miga.

Para gozar de una buena salud debemos ingerir más de 40 nutrientes distintos al día. El consumo óptimo de pan contribuye a cubrir dichos requerimientos y a equilibrar nuestra dieta.

bibliografía

Gómez Candela C, Sánchez-Molina L. Influencia del consumo de pan en el estado ponderal en adolescentes. Madrid: Secretaría Técnica y de Coordinación de Campaña; Feb 2016. 2016.

Ortega R, López AG, Sanja B, Asuncio A, Pérez JM, Rodríguez E. Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles. Diferencias en función de su consumo de pan. Madrid: Secretaría Técnica y de Coordinación de Campaña; Feb 2016. 2016.

Serra Majem L, Moreno-Villaverde M. El pan en la alimentación saludable. Madrid: Fundación Dieta Mediterránea; Septiembre 2014. 2014.

semfyc

pan cada día

INCERHPAN

Pan Cada Día

La campaña *Pan cada día* es una iniciativa promovida por el sector del pan español, a través de la interprofesional INCERHPAN, cuyo objetivo es frenar e invertir el descenso en el consumo de pan detectado en los últimos años. Uno de los objetivos más importantes de la Campaña es fomentar la investigación científica que promueva y/o consolide la evidencia existente sobre el consumo de pan y sus beneficios en la nutrición y en la salud de la población, en el marco de nuestra Dieta Mediterránea.

Campaña Pan cada día
Secretaría Técnica y de Comunicación
 Ángela Gómez--> 913846749