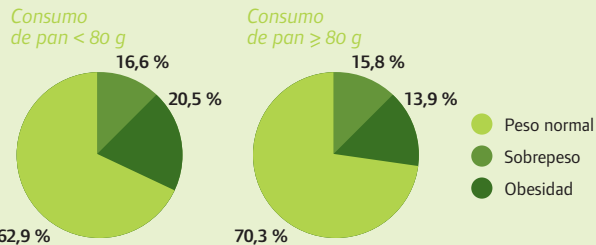
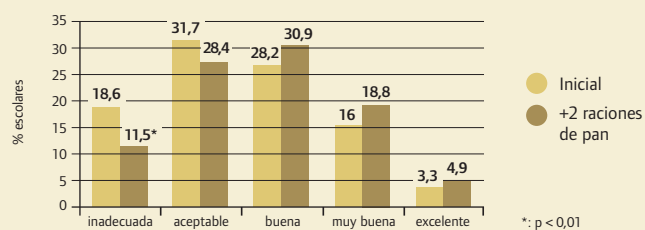


Padecimiento de sobrepeso/obesidad según el consumo de pan



Los niños que comen más pan presentan menos problemas de exceso de peso.

Distribución de la población escolar en función de la calidad de su dieta y comparación según el 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.

bueno es pan, y mejor, con algo que agregar



Bibliografía

Bautista Castaño I, Serra Majem L. *Influencia del consumo del pan en el estado ponderal: revisión sistemática*. Madrid: Secretaría Técnica y de Comunicación Campaña Pan cada día; 2009.

Gil Hernández A, Serra Majem L. *Libro blanco del pan*. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010.

Ortega R, López AM, Navia B, Aparicio A, Perea 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 Comunicación Campaña Pan cada día; 2010.

Polanco Allué I, Moreno Villares JM. *El pan en la alimentación saludable del niño*. Madrid: Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición pediátrica. Secretaría Técnica y de Comunicación Campaña Pan cada día; 2009.

www.pancadadia.es

PAN

placer,
alimento y
nutrición

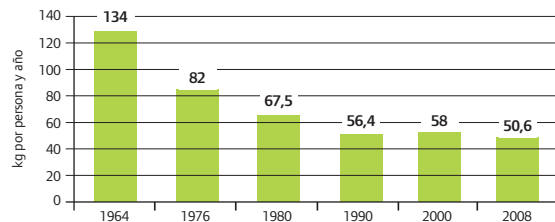


placer, alimento y nutrición

- ▶ El pan se utiliza como base de la alimentación **desde hace más de 11.000 años**.
- ▶ Desempeña **un papel fundamental en la dieta** como alimento básico para satisfacer los requerimientos energéticos y nutricionales de los seres humanos. Por ello, es un alimento inamovible de la **base de la pirámide alimenticia**.
- ▶ En el perfil calórico de una dieta sana y equilibrada, como mínimo **el 50% de las calorías totales han de provenir de los hidratos de carbono**. Aumentar el consumo de pan contribuye al cumplimiento de estos objetivos nutricionales, evitando posibles desequilibrios en la dieta.
- ▶ En los últimos años, el consumo de pan ha descendido notablemente. En la actualidad, **España es uno de los países europeos donde menos pan se consume**, por debajo de Alemania, Francia o Italia.
- ▶ La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** aconseja una ingesta óptima de **200-250 g/día**, lo que mejoraría el aporte calórico y de macronutrientes y micronutrientes de la dieta.

No debe eliminarse de la mesa un alimento que acompaña a la humanidad desde los comienzos de la civilización. Incluir el pan en cada comida es una buena forma de contribuir a cubrir los objetivos nutricionales de la OMS.

Consumo de pan en España 1964-2008



Datos del MARM (Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino) elaborados por "Pan cada día".

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 ingestas muy apreciables de macronutrientes y micronutrientes.
- ▶ El PAN es fuente de:

HIDRATOS DE CARBONO. 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. Éste 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, consumidas junto a otros alimentos proteicos como carne, pescado, huevos o lácteos, mejora la calidad de la proteína total ingerida.

GRASAS. Están presentes en cantidades muy bajas, mayoritariamente son ácidos grasos insaturados (ácido oleico y linoleico), esenciales y beneficiosos 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 vitamina B₁, niacina y folatos.

MINERALES. El pan nos aporta principalmente selenio, cinc y hierro y, en menor cantidad, magnesio, potasio, calcio y yodo.

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.



principal alimento nuestro

- ▶ Sus **beneficios para la salud** son 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**, realizan una ingesta más adecuada de nutrientes, tienen dietas más equilibradas, poseen un menor índice de masa corporal (IMC) y registran mejores indicadores de riesgo cardiovascular. Pero, por término medio, los niños sólo consumen 2,5 raciones de pan al día en lugar de las 4-5 aconsejadas. Su dieta mejoraría si se incrementara en 2 raciones el consumo de pan.

EN LOS ANCIANOS, además de ser un alimento de fácil masticación y deglución, su consumo ayuda a equilibrar su dieta, especialmente en vitaminas y minerales.

EN LAS MUJERES EMBARAZADAS, 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:

1. 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.

2. La miga engorda más que la corteza: **FALSO**

Corteza y miga son partes de un mismo producto, pero el horneado deshidrata la corteza y su textura es diferente. Debido a esa deshidratación, a igualdad de peso, la corteza contiene más calorías que la miga.