



Director: Eusebio Cedena  
Director Editorial: César García

el digital  
CASTILLA-LA MANCHA



Nº 762

Martes, 04 de marzo de 2008

■ BUSCAR en EDCM

TR

Secciones

Firmas

Deportes

Cartas Director

Consiga  
software esencial  
con Google Pack.

Inicio --> Secciones --> Última Hora

SALUD

#### SECCIONES

Última Hora  
Actualidad  
Confidencial  
El Comentario  
El Runrún  
Panorama  
Medios  
Economía  
Deportes  
El Cine de la Semana  
La Receta del día  
Blog de Lecturas  
Pedro A. López Gayarre

#### OPINIÓN

Editorial  
Firma invitada  
Cartas al director

#### FIRMAS

Más que Palabras  
Esther Esteban

El Pasante  
Javier de Pablos

La Triaca  
Gustavo Adolfo Muñoz

Buenos Humos  
Pedro Antonio López  
Gayarre

De Memoria  
Isabelo Herreros

A Vuelapluma  
Eusebio Cedena  
Gallardo

#### REGIÓN

## Los panaderos de la región tienen motivos para estar contentos

Eldigitalcastillalamancha.es ✉

Los castellano-manchegos somos los que más pan consumimos de España, alcanzando casi cincuenta kilos anuales por persona.

**3 de marzo de 2008.** Unos 2.500 establecimientos panaderos de Castilla-La Mancha comenzaron hoy a exhibir en sus instalaciones el distintivo de la campaña "Pan cada día", una iniciativa promovida por el sector del pan y a la que se han sumado 70.000 establecimientos en toda España.

El objetivo es destacar y poner en valor los beneficios de este alimento para la salud. Los castellano-manchegos consumieron en sus hogares 48,2 kilogramos de pan por persona en el año 2006, frente a los 43 kilos de media, consumidos en el resto de hogares españoles, según informó la Organización en nota de prensa.

Explicaron que la dieta española se caracteriza por una excesiva ingesta de proteínas y grasas en detrimento de los hidratos de carbono, que resultan insuficientes, según los expertos. De hecho, en una dieta equilibrada el 50 por ciento de las calorías deben provenir de los hidratos de carbono, entre un 15 y un 18 de las proteínas y entre un 30 y un 35 por ciento de las grasas.

Según los últimos datos de consumo alimentario en España reflejan un descenso en el consumo de pan. Los españoles consumieron 54 kilos de pan durante el año pasado, lo que supone 2 kilos menos que en 2006, una cifra que representa un descenso de casi el 4 por ciento.

El pan aporta vitaminas del grupo B como la B1 o Tiamina que es esencial en el metabolismo glucídico de todos los tejidos, especialmente del cerebro y del corazón. Además, este producto contiene también minerales como el fósforo, magnesio, calcio y potasio.

Los contenidos científicos de la campaña "Pan cada día" están respaldados por el Comité Científico del Pan, integrado por el profesor y catedrático de Bioquímica Molecular de la Universidad de Granada, **Ángel Gil**; la doctora **Ana Sastre**; el profesor y catedrático de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, **Luis Serra**, la doctora y miembro del Instituto Carlos III, **Consuelo López Nomdedeu** y la profesora y catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid, **Rosa María Ortega**.

▲ Subir

#### Otros asuntos de última hora

El paro nos da el doble de disgusto que al resto de España

Un niño de corta edad ingiere fármacos por accidente en Ciudad Real

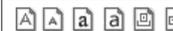
¿Quieres una cita con la actriz más sexy?, puja por ella

El segundo cara a cara perdió un millón de espectadores

El hombre que mató a su padre también mató a su madre en el 97

La joven candidata del PP apuesta fuerte por la familia

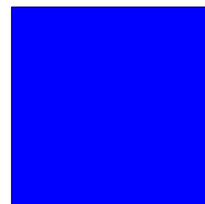
GESTOR DE LECTURA



#### Publicidad



#### PUBLICIDAD



LA TIENDA

Publicidad / Contactar / Quiénes somos / Cartas al director  
Copyright © Digital Comunicación 2006, S.L. © El Digital Castilla la Mancha es una marca registrada.  
Derechos reservados. España. 2006 E-mail: [eldigital@eldigitalcastillalamancha.es](mailto:eldigital@eldigitalcastillalamancha.es)

Oficina central: C/ San Francisco, 21 - 45600 Talavera de la Reina - Toledo (España). Teléfono de contacto 606713383  
[Política de información](#) / [Política de privacidad](#) / [Aviso legal](#)