

[Ir a la portada de nutrición](#)

Expertos aseguran que el pan no engorda

09-VI-09. Recuerdan que tiene niveles importantes de vitamina B, hierro, fibra, zinc e hidratos de carbono

Expertos reunidos en un seminario de la campaña 'Pan cada día' en Tarragona desmienten que el consumo de pan esté relacionado con el aumento de peso. El catedrático del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada y presidente del Comité Científico del Pan, el profesor Ángel Gil, ha asegurado que se debe cambiar "la tendencia manifiesta que existe en la sociedad de que el pan engorda". Para el experto "es absurdo pensar que un solo alimento puede ser el causante de una pandemia como la que tenemos de obesidad". Según los expertos una dieta rica en pan, sobre todo en el caso del integral, favorece una disminución de peso, circunferencia de cintura o IMC.

Ángel Gil ha insistido, según recoge Europa Press que los hidratos de carbono "son esenciales para la vida". Recuerda que se debe ingerir cerca de 130 gramos diarios, lo que aporta entre un 45 y un 65 % de la energía de la dieta. Consumir 200 gramos al día de pan, aporta el 22,2 % de la energía total diaria que necesita el organismo.

Consumo en descenso

El catedrático de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas y miembro del Comité Científico del Pan, el profesor Lluís Serra, ha asegurado que "el consumo de pan en España ha experimentado un constante descenso en las últimas décadas al mismo tiempo que las cifras de obesidad se han duplicado".

Otro de los expertos reunidos en el simposium, la titular del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, Ana María López, ha recordado que el consumo del producto entre los jóvenes ha descendido y ha apuntado que "el consumo ha disminuido por debajo de lo aconsejado".

Los jóvenes, según un estudio llevado a cabo por la Universidad Complutense de Madrid tienen la percepción de que el pan "es más peligroso que las grasas". Los expertos aseguran que hay que transmitir a la población los alimentos que hay que incluir en la dieta, entre ellos el pan, porque tiene niveles importantes de vitamina B, hierro, fibra, zinc e hidratos de carbono.

[Subir](#) [Imprimir](#)



A destacar

Los expertos creen que el pan no engorda.

Aseguran que mientras el consumo de pan en España ha experimentado un constante descenso, las cifras de obesidad se han duplicado.

ANUNCIOS GOOGLE

[Fue genial perder 5 Kg en](#)

10 días, pero estuvo mejor perder 24 Kg en poco más de 10 semanas.
www.wtselections.com/douglas_es

[¿Quieres Adelgazar?](#)

Consultanos Dietas Para Adelgazar Infórmate sin compromisos. Aquí!
Adelgazar.es.Ask.com

[Cómo adelgacé 29 kilos](#)

sin pasar hambre y sin sentirme como una fiera enfurecida.
www.ventaytendencias.com/eades

[Adelgace hasta 10 kg. en](#)

menos de 5 semanas. Extraordinario aliado natural para perder peso.
www.firstdayiberia.com/te-yunnan

vocento

© Copyright DIARIOVASCO.COM
DIGITAL VASCA, S.L.U. CIF B-20677878
Camino de Portuetxe, 2. 20018 San Sebastián

[Contactar](#) / [Mapa web](#) / [Aviso Legal](#) / [Política de privacidad](#) / [Publicidad](#) / [Master El Correo](#)