


[registrar](#) [conectar](#)
**EL PAÍS.com** | Salud

Lunes, 14/9/2009, 12:36 h

[Inicio](#) [Internacional](#) [España](#) [Deportes](#) [Economía](#) [Tecnología](#) [Cultura](#) [Gente y TV](#) [Sociedad](#) [Opinión](#) [Blogs](#) [Participa](#)
 [buscar](#)
[Educación](#) | [Salud](#) | [Ciencia](#) | [Astronomía](#) | [El Viajero](#) | [El País semanal](#) | [Domingo](#)
[ELPAÍS.com](#) > [Sociedad](#) > [Salud](#)

## Una vida con miga

Que el pan engorda es una frase tan repetida como falsa. No sólo es uno de los pilares de la dieta mediterránea, sino que apenas tiene grasa, es rico en fibra y saciante. Los expertos aconsejan comer unos 250 gramos al día, y algunos estudios aseguran que quienes lo hacen ganan menos peso con la edad

CARMEN GIRONA 11/09/2009

 Vota  Resultado ★★★★★ 0 votos


Es saciante y apenas tiene grasa. Aporta fibra, vitaminas, proteínas y minerales, y es la principal fuente de hidratos de carbono en la dieta mediterránea. Hablamos del pan. Los especialistas recomiendan comer entre 220 y 250 gramos al día -la mitad de una barra-. Bastante más de lo que en realidad solemos tomar: unos 150 gramos diarios de media por persona. El alejamiento de la dieta mediterránea y la creencia errónea de que el pan engorda favorecen el descenso de su consumo, que en los últimos 40 años ha caído en picado. En 1964 se consumían 134 kilogramos por persona y año. En 2007, esta cantidad se redujo hasta los 52, según datos del Instituto Nacional de Estadística y el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. La Organización Mundial de la Salud recomienda no bajar la ingesta de pan por debajo de los 90 kilogramos anuales.

La noticia en otros webs

- [webs en español](#)
- [en otros idiomas](#)

Los beneficios de la dieta mediterránea no son un invento de la población ni de los científicos. Es un patrón alimentario que recoge el legado cultural, histórico y antropológico de Europa, Asia y África desde las primeras civilizaciones. Se caracteriza por un alto consumo de cereales (trigo, arroz,

cebada, maíz, soja), frutas, verduras, pescado y aceite de oliva, y un bajo consumo de grasas. En base a esto, los expertos consideran que una dieta es nutricionalmente equilibrada cuando los hidratos de carbono proporcionan entre el 55% y el 60% de la energía total de la dieta diaria; las proteínas, entre el 10% y el 15%, y los lípidos, menos del 35%.

El pan es una fuente fundamental de hidratos de carbono. Su componente más importante es el almidón, un polisacárido de glucosa presente en el grano del trigo. Los especialistas insisten en que los hidratos de carbono son esenciales para la vida y que es un error que los diabéticos y las personas que están a régimen lo eliminen de su dieta.

"Lo aconsejable en estos casos es que coman pan integral, que tiene menor índice glicémico, que es la capacidad de un alimento para elevar la cantidad de glucosa en sangre. También es recomendable reducir el consumo a 100 gramos diarios, unas dos raciones de pan", subraya Ángel Gil, catedrático del departamento de bioquímica y biología molecular de la Universidad de Granada y presidente del Comité Científico del Pan.

El pan integral contiene aproximadamente las mismas cantidades de kilocalorías, proteínas y grasas que el pan blanco, pero posee más vitaminas, más fibra (8 gramos, frente a los 3 gramos del blanco) y folato (28 microgramos), un tipo de vitamina B que protege al feto frente a las alteraciones del tubo neural, que es la estructura que formará su sistema nervioso central.

El pan es fuente de vitaminas B (tiamina, niacina) y minerales (fósforo, hierro, cobre y cromo). También tiene un alto contenido en manganeso y selenio. Se dice que un alimento es fuente de un nutriente cuando contiene más del 15% de la cantidad diaria recomendada de éste. Y se considera que tiene un alto contenido cuando posee más del 30% de lo que se aconseja tomar al día.

Una dieta rica en pan blanco o integral -aunque más en este último caso- se asocia a un menor índice de masa corporal, una menor circunferencia de cintura y un menor riesgo


**Nevera Radio Control**  
 Precio **65.95 €**

**Lo más visto** [...valorado](#) [...enviado](#)

1. [El desconcierto se extiende en el PSOE](#)
2. ["Michael Jackson no tenía tanto talento"](#)
3. [Arenys vota masivamente a favor de la independencia de Cataluña](#)
4. [Del Potro tumba a Nadal](#)
5. [Barrichello estrecha el cerco a Button](#)
6. [Mamá conquista Nueva York](#)
7. [España, el mejor ejemplo de los errores del euro para el 'Wall Street Journal'](#)
8. [Convergència y ERC animan a extender a toda Cataluña la consulta de Arenys](#)
9. [Eto'o enloquece San Siro](#)
10. [Morales denuncia en Leganés el imperialismo de EE UU](#)

 cuenta **NARANJA** [Abre tu cuenta aquí](#)
[Listado completo](#)

de incremento de peso a lo largo del tiempo. Esto es lo que se desprende del 90% de los trabajos que Luis Serra e Inmaculada Castaño, del Grupo de Investigación en Nutrición de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, analizaron para elaborar su informe sobre la influencia del consumo del pan en el peso; una revisión sistemática y exhaustiva de los estudios sobre el tema publicados en los últimos 30 años. El trabajo es una de las iniciativas enmarcadas dentro de la campaña *Pan cada día* ([www.pan cada dia.es](http://www.pan cada dia.es)), una acción promovida por la asociación interprofesional Incerhpan, que aglutina a casi todo el sector nacional del pan.

Pese a todos estos beneficios, los españoles consideran que el pan es un alimento saludable pero no imprescindible en la alimentación diaria, según dos estudios de percepción realizados por la Generalitat de Catalunya (ENCAT 1992-1993 y ENCACT 2002-2003).

### Imprescindible

"Se desconocen los beneficios del pan y, lo que es peor, la mayoría de la población tampoco tiene la disposición de conocerlos. Se prefiere aumentar el consumo de un suplemento vitamínico antes que el del pan", subraya Luis Serra, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria y presidente de la Academia Española de Nutrición.

La mayoría de los jóvenes piensa que el pan es uno de los alimentos más perjudiciales para mantener un peso adecuado. Este colectivo consume más proteínas, más grasas y menos hidratos de carbono que los recomendados, según un estudio de investigación coordinado por Rosa María Ortega, catedrática de Nutrición en la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. En él han participado 222 jóvenes de entre 18 y 30 años, 113 mujeres y 109 varones. La investigación revela que el consumo de cereales y de pan es escaso, que el pan proporciona casi la mitad de los hidratos de carbono de la dieta, que los hombres ingieren una media de 4,7 raciones al día de cereales (unas 2,5 raciones de pan) y que las mujeres toman unas 3,6 raciones (algo menos que dos de pan).

También desvela que los jóvenes que consumen dos o más raciones de pan al día tienen un mejor perfil calórico. Es decir, una dieta más equilibrada, en la que toman las cantidades de hidratos de carbono, proteínas y grasas recomendadas.<

**Publicidad por Google** ¿Que es esto?

[Cómo adelgacé los 23 kgs.](#)  
[www.editorialopenproject.com](http://www.editorialopenproject.com) que me sobran siguiendo un sencillo consejo, y sin riesgos.

**Desintoxicación**  
[www.drnatura.es](http://www.drnatura.es) Entonces, ¿cómo se desintoxica el organismo correctamente?

**Dieta Sencilla**  
[www.versebienysentirsebien.com](http://www.versebienysentirsebien.com) Controla peso sin pasar hambre. Seguimiento Personalizado Gratuito.

Vota Resultado ★★★★★ 0 votos

Imprimir
 Estadística
 Enviar
 Compartir: [¿Qué es esto?](#)
Puedes utilizar el teclado:

Corregir
 Reproducir
 Derechos
  
 + - Texto

### Si te ha interesado esta información, te recomendamos:

#### Otras ediciones

Publicado en [ELPAIS.com](#) en la sección de [Sociedad](#)

[Versión texto accesible](#)

Edición de Bolsillo, edición para [PDA/PSP](#) ó [Móvil](#)

### Última hora

- Lo último** Agencia EFE
- 12:18 El asesino de Palomino reconoce que le apuñaló por "instinto" al sentirse acorralado
  - 12:07 Renfe tendrá que pagar pagar 500 euros a una pasajera por la suspensión de Cercanías
  - 11:40 El 'número tres' del Atlético presenta su dimisión por discrepancias con la gestión
  - 11:36 José Blanco considera la consulta de Arenys un "despropósito"
  - 11:17 Arranca el juicio contra el ex concejal de Palma que gastó dinero público en prostíbulos

[Ver más noticias](#)

**Videos** Fotos Gráficos

'Clandestino' de Manu Chao, en directo - 11:48

Seguro de **piso** desde **115€**

Seguro de **chalet** desde **135€**

Seguro de tu **casa de la playa** desde **105€**

