



HOY POR HOY
OR hoy por hoy

Login - Registrarse
 Jueves, 5/11/2009 10:24

Inicio La SER Noticias Deportes Escucha Participa El pulsómetro Vídeos Widgets Lo más

España Internacional **Sociedad** Tecnología Economía Cultura

SALUD

El pan no engorda

Según los expertos el pan en cantidades adecuadas disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer como el de colon y el de mama

EP 05-11-2009

El descenso del consumo de pan -un 10% sólo en el último año-, se debe en gran medida, el poco conocimiento sobre los beneficios nutricionales de este producto y la mala orientación médica que se dedicó erróneamente a extender la creencia de que el pan engorda.



Vota Resultado 5 votos [compartir](#) 3 comentar

NOTICIAS

Lo último Lo más

Las familias que se declaran en quiebra se duplican
 El Twoday Festival toma Castilla y León con lo mejor del 'indie'
 Jefes de los piratas del Alakrana exigen la liberación de los dos detenidos en España
 Alerta en 15 provincias por lluvia, viento y nieve
 Aguirre y Gallardón continúan su particular batalla
 Figueruelas expectante ante los nuevos pasos de GM
 Estar de mal humor y ser un gruñón hacen pensar con más claridad
 Berlín conmemora la caída del Muro con los MTV Europe Music Awards
 El pan no engorda
 Firefox, Safari y Chrome recortan distancia tímidamente a Internet Explorer

más noticias

Varios expertos reunidos en Madrid afirmaron que, sin lugar a duda, **el pan es el alimento que mejor contribuye al equilibrio nutricional**, ya que suministra una parte importante de los **hidratos de carbono de la dieta, fibras, minerales y vitaminas**. Sin contar que no se trata de una alimentación rica en grasas o azúcares, por lo que el pan en sí mismo no solo no engorda, siempre que la dieta y los hábitos de vida sean buenos, sino que contribuye a una dieta más saludable.

En el encuentro, organizado por el Ministerio de Medio Ambiente, Rural y Marino, el catedrático de Medicina y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Luis Serra, ha recordado que **se está perdiendo la dieta mediterránea en gran medida porque "se está perdiendo uno de sus promotores que es el pan**, uno de los ejes vertebradores, junto con el aceite de oliva, de la dieta mediterránea". A su juicio hay que tratar de invertir este proceso ya que su valor nutricional lo hace "indispensable" en la dieta.

"Los países que más han aumentado el consumo de pan en el contexto mundial, no son los países donde existe mayor tasa de obesidad, por tanto ha llegado la hora de defender la **alimentación mediterránea y del pan**", explicó.

Por su parte, el catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, el doctor Ángel Gil, ha señalado que **"el pan es un alimento fundamental para los niños, y tomado en las cantidades adecuadas es básico para nuestra salud"**.

Además, el consumo de pan se asocia a la disminución de riesgo de muchas enfermedades. "La realidad científica demuestra que **su consumo en cantidades adecuadas, incluyendo los panes integrales, supone la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares**, y algunos tipos de cáncer como el de colon y el de mama", concluyó.

SALUD: El chupete o chuparse el dedo perjudican el desarrollo del lenguaje en los bebés

Las mujeres envejecen igual que sus madres y desarrollan las mismas arrugas

SALUD: La crisis y los despidos incrementan las dolencias cardiovasculares en los empleados

La OMS y Unicef lanzan un plan contra la neumonía, principal causa de la mortalidad infantil

Una naranja al día previene algunos tipos de cáncer

El consumo elevado de azúcar podría reducir la esperanza de vida

Los niños que beben leche entera a diario pesan menos

ANUNCIOS GOOGLE

[¿Qué es esto?](#)

Calcula Tu Peso Ideal

www.blinkogold.es/Test-PesoIdeal Descubre cuanto deberías Pesar. y como Cuidarte! 0,3e/sms

Estudios cáncer de mama

www.thewideprogram.com Descubra ensayos clínicos BOLERO. de tratam de enfermedad avanzada

Comentarios - 3

Página 1 de 1

1

3 **Elvis** 05-11-2009 10:07:54h

Lo que engorda es "la mezcla"! No puedes pretender poner panceta y pan integral sin sal para que no engorde.

2 **carmen** 05-11-2009 09:46:30h

¿Y no se han planteado los expertos y vendedores de pan que a lo mejor la baja en el consumo coincide con la baja en la calidad del pan? Igual, si lo mejoraran comeríamos más pan.