

Portada / Tecno/Ciencia / El pan no engorda

El pan no engorda

4/11/2009 | EP    

El descenso del consumo de pan --un 10 por ciento 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.

Los expertos reunidos este miércoles en Madrid con motivo de la presentación del 'Libro Blanco deL Pan' 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 y uno de los autores del libro, el doctor Luis Serra, recordó 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 otro autor de Libro Blanco, el catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, el doctor Ángel Gil, recordó 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.

Comentarios de los usuarios

Pepe dice:

El pan no engorda. El chorizo tampoco, están siempre igual . . .Engorda el que se lo come.

publicado: 17:33 04/11/2009

alejandro dice:

el pan no engorda... engorda el chorizo

publicado: 17:21 04/11/2009

introduce tu comentario

tu nombre

tu comentario

código de la imagen

enviar

F7AAF

Dirección original de esta foto:

http://actualidad.orange.es/ciencia_y_tecnologia/el_pan_no_engorda_353662.html