



Foto: EP

MADRID, 4 Nov. (EUROPA PRESS) -

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.

Nutrición y Dietética

Expertos en tratamientos de nutrición médica sin duras dietas

Obesidad

Elimina la obesidad con diversos métodos. Consúltanos tu caso

Anuncios Google

[Imprimir](#) [Enviar](#)

Comparte esta noticia: _____

- [alergia estacional por ácaros y hongos](#)
- [Ayuntamiento de Murcia destina más de 95.000 a analizar el agua de sus instalaciones para prevenir la legionelosis](#)
- [La Ley de Libre Elección de Médico pasa a Pleno con el único apoyo del PP](#)
- [Una empresa valenciana regala naranjas por internet para promocionar su consumo contra gripe y resfriados](#)
- [España, a la cola de Europa en celeridad para la aprobación de genéricos](#)
- [La Junta andaluza defiende la gestión clínica tras la muerte de un bebé en Granada por gripe A](#)
- [El pan no engorda](#)
- [El PP instará al Gobierno vasco a reordenar la cartera de servicios de Osakidetza conforme a las necesidades](#)
- [SATSE exige al SMS la incorporación inmediata de 300 enfermeros para hacer frente a un millón de vacunaciones](#)
- [España es el segundo país europeo donde más tardan en aprobarse los medicamentos genéricos una vez expirada la patente](#)
- [Economía de la Salud propone crear un grupo de expertos que sopesen el valor social de los avances sanitario en el SNS](#)
- [IOBA inaugura el viernes la primera Cámara de Europa para probar la eficacia de tratamientos de enfermedades](#)
- [Grifols ganó 117,1 millones hasta septiembre, un 26,1% más](#)
- [El Servicio de Urología del H. de Manises inicia con éxito su programa de cistectomía laparoscópica](#)
- [A estudio la influencia de plásticos y detergentes en la salud reproductiva del hombre](#)
- [Inician un estudio que analizará la exposición a plásticos y detergentes en la salud reproductiva del hombre](#)
- [Principado y Universidad firman mañana un convenio para el uso de los centros sanitarios en la docencia](#)
- [Desarrollan un ratón de ordenador de cobre para combatir la gripe A, ya que inactiva bacterias, virus y hongos](#)
- [Murcia recibe 115.000 dosis de la gripe pandémica y antes del día 16 contará con unas 120.000 más](#)
- [La vacuna contra la malaria de GSK se probará en 16.000 bebés africanos](#)
- [Obra Social la Caixa colaborará con la Fundación CIEN en el programa de donación de cerebros de su banco de tejidos](#)
- [La vacuna contra la malaria de GSK se probará en 16.000 bebés de África como último paso para su aprobación](#)
- [Un trabajo sobre mejora de gestión del retraso en la consulta del médico, premiado en un congreso nacional](#)
- [El ultrafondista extremeño Jonathan Guisado correrá 100 kilómetros para lograr fondos para un bebé enfermo](#)
- [El ICS aplicará un sistema de gestión ambiental a 40 ambulatorios este año](#)
- [Los hospitales de la Comunidad Valenciana realizan 315 trasplantes gracias a 143 donantes](#)
- [Una radiación limitada iguala al estándar en cáncer de próstata](#)
- [Los trabajadores de rescate y limpieza del 11-S tienen doble tasa de asma](#)
- [Las estatinas podrían empeorar los síntomas en algunos pacientes cardíacos](#)
- [Protección de Datos dice que la fuga de](#)