



NUTRICIÓN

## El consumo del pan en España disminuye casi un 10% en el último año

**Madrid, Otr/Press** El consumo de pan ha disminuido en España un 9,5 por ciento en el último año, lo que significa que se consume medio kilo menos por habitante, según explicó este martes el Subdirector General de Estructura de la Cadena Alimentaria del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, José Miguel Herrero, durante la presentación del Libro Blanco del Pan, elaborado por el Comité Científico del Pan de Incerhpan. Los expertos achacan este descenso al desconocimiento sobre los beneficios que aporta el pan, que es el alimento que mejor contribuye al equilibrio nutricional.

Pese a que es no de los pocos productos que se comprar en el 100 por cien de los hogares españoles y durante todos los meses del año, se trata de un producto que por habitante se ha visto reducido su consumo a 80 gramos al día, mientras que en los años 70 la media se encontraba en 300 gramos.

Además, según los datos que maneja el ministerio, pertenecientes al pasado mes de septiembre, la media española de consumo per capita está en 37 kilos por persona y año, siendo los hogares adultos con personas retiradas los mayores compradores, con un consumo per capita de 56 kilos por persona; le seguirían los hogares de adultos sin hijos de 52 kilos y los hogares de adultos independientes con 49 kilos.

Por el contrario, los hogares más jóvenes con niños están "bastante por debajo de esta media", explicó Herrero. Así, en este caso se consumen menos de 22 kilos por habitante al año, lo que significa que "es en este grupo donde hay que aumentar las campañas de sensibilización".

Por poblaciones, son las más pequeñas -de menos de 2.000 habitantes- donde se consumen 21 kilos por persona y año, mientras que en las más grandes -500.000 habitantes- se consumen unos 30 kilos.

Por comunidades autónomas, en La Rioja y Asturias se realiza un consumo superior a los 50 kilos; por el contrario, en Baleares y la Comunidad Valenciana no se superan los 30 por habitante y año.

Mayoritariamente, el consumo se produce en la tienda tradicional (48%), aunque está muy seguido por los supermercados (30%). En cuanto a las variedades de pan, en el último año se ha producido un ligero aumento en el consumo del pan industrial.

Ante estos datos, Herrero explicó que "hay que tratar de trabajar todos en la misma dirección para recuperar y potenciar el consumo del pan. Hay que tener cinco comidas al día y hay que explicar que el pan debe estar en todas ellas".

### EL PAN NO ENGORDA

El descenso en el consumo de pan en los últimos años se debe a diferentes motivos, entre ellos, la aparición de nuevos productos industriales y, en gran medida, al poco conocimiento sobre los beneficios nutricionales del pan y la mala orientación médica que se dedicó erróneamente a extender la creencia de que el pan engorda.

Los expertos reunidos en este encuentro afirmaron que, sin ligar 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.

Al respecto, el catedrático de Medicina y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria y uno de los autores del libro Blanco, el doctor Serra, recordó que está desapareciendo 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 del 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 del colon y el de mama", concluyó.

[Anuncios Google](#)

[Dieta Para Perder Peso](#)

[Perder 10 Kilos](#)

[Dietas Quemar Grasa](#)

[Dieta 13 Dias](#)