



CRONICA DE CANTABRIA

Usuario: Clave: Entrar [Registrarse](#)

[Inicio](#) » [Noticias](#) » [El pan no engorda](#)

Titulares

Revilla asegura que el corredor Cantábrico-Mediterráneo devuelve la "ilusión" a Cantabria y urge a "hacerlo pronto"
[Leer más...](#)



Caixanova no confirma contactos con cajas de otras comunidades
[Leer más...](#)

La Casa de Europa en Cantabria celebra mañana una jornada sobre la Presidencia Española de la UE el primer semestre 2010
[Leer más...](#)

Cobo: "Acepto y acato la decisión del Comité como siempre y como debemos hacer todos los militantes del PP"
[Leer más...](#)

PP suspende cautelarmente de militancia a Manuel Cobo
[Leer más...](#)



Muguruza considera "injusta" la petición de inhabilitación y lamenta que Diego opte por "bajarse los pantalones"
[Leer más...](#)

Sebastián no aceptará que GM plantee más recortes de empleo en Figueruelas que los pactados con Magna
[Leer más...](#)



A estudio la influencia de plásticos y detergentes en la salud reproductiva del hombre
[Leer más...](#)

Experto aboga por "integrar" los usos ganaderos de los montes para reducir los incendios forestales
[Leer más...](#)

El pan no engorda

04 del 11 de 2009



MADRID, 4

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

Última Hora

18:27:24 :: El Senado rechaza debatir el reconocimiento del Consejo Regulador del Rioja como Corporación de Derecho Público

18:27:19 :: Gorostiaga afirma que Cantabria da hoy "un paso trascendental" para el desarrollo del AVE con Madrid y el Mediterráneo



liga bbva (1ª) [liga adelante \(2ª\)](#)

JORNADA 09 (1 NOV 2009)

F	Villarreal	5	-	0	Tenerife	C
F	Xerez	0	-	2	Sevilla	C
F	Espanyol	1	-	1	Valladolid	C
F	Deportivo	1	-	1	Sporting	C
F	R. Madrid	2	-	0	Getafe	C
F	Athletic	1	-	0	At. Madrid	C
F	Mallorca	1	-	0	Racing	C
F	Osasuna	1	-	1	Barcelona	C
F	Zaragoza	2	-	1	Almería	C
F	Málaga	0	-	1	Valencia	C

[anterior](#) [siguiente](#) [todas](#)

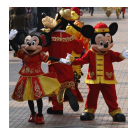
Quiniela

Los pescadores confían en que el Estado publique este mes la Orden de ayudas para la anchoa y cobren "pronto"
Leer más...



Un total de 40 empresas agroalimentarias conocen las novedades del etiquetado en un foro del Grupo Sodercan
Leer más...

El Comité del Club de las Bahías más Bellas del Mundo se reúne en la ciudad desde mañana
Leer más...



Disney abrirá un parque temático en Shanghai
Leer más...

El Ayuntamiento, galardonado con el II Premio Nacional de la Confederación Española de Cascos Históricos
Leer más...

50 ayuntamientos cántabros recibirán 49 millones de euros del Programa de Desarrollo Rural Sostenible
Leer más...



Méndez defiende horquilla salarial de entre el 1% y 2% para 2010
Leer más...



La vacuna contra la malaria de GSK se probará en 16.000 bebés africanos
Leer más...

Educación aumenta gasto en centros y profesorado, en un presupuesto que consolida un sistema moderno y competitivo
Leer más...

Diego dice que la reforma del Estatuto contra el blindaje vasco es "vender derechos de Cantabria al País Vasco"
Leer más...

La empresa cántabra Iteisa expondrá su experiencia en reutilización de datos del sector público en FICOD 2009
Leer más...

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.

E.P.

Este artículo ha sido votado **0** veces
Puntuación de los lectores: **0.0** de 10

...no hay comentarios
[Regístrate para poner tu comentario](#)

Noticias relacionadas

Unas 10.000 bolsas de papel informarán a los cántabros de las ventajas del pan para la salud ::: [Leer más...](#)

Experta advierte de la tendencia a comer "desequilibradamente" y recomienda "replantear" los horarios ::: [Leer más...](#)

Tener deudas engorda ::: [Leer más...](#)

El V Concurso de Rabas se celebrará el 8 de noviembre en el Palacio de Exposiciones ::: [Leer más...](#)

Santander

[cambiar](#)

Jueves 05

9° 14° 100%

Viernes 06

9° 16° 100%

Sábado 07

10° 15° 100%

Domingo 08

10° 14° 100%

Lunes 09

10° 14° 100%

Martes 10

10° 15° 75%

Miércoles 11

10° 16° 50%

Fuente: AEMET Ofrecido por

<< < Nov-2009 > >>

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Concurso: Al cine
Manda tu respuesta
cronica@mundivia.es

Hemeroteca

Actualmente en nuestra hemeroteca tenemos más de 500.000 noticias.

Secciones

Salud
Cultura
Economía
Deportes
Sucesos
Motor
Santander
Opinión
Cantabria
Sociedad
Internacional
Nacional
General

Encuestas

Opinión