



04-11-2009 15:10:00

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

El pan es el alimento que mejor contribuye al equilibrio nutricional, según expertos

MADRID, 4

El consumo de pan ha disminuido en España un 9,5 por cien en el último año, lo que significa que se consume medio kilo menos por habitante, según explicó hoy 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.

Pese a que es uno de los pocos productos que se compran en el 100 por cien de todos 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 con 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 esa media", explicó Herrero. Así, en este caso se consume 22 kilos por habitante al año, lo que significa que "es en este grupo donde hay que aumentar las campañas de sensibilización".

Por poblaciones, en contra de lo esperado son las más pequeñas --de menos de 2.000 habitantes-- donde se consumen 51 kilos por persona y año, mientras que en las más grandes --500.000 habitantes-- se consume una media de 30 kilos.

Por comunidades autónomas, en La Rioja y Asturias se consume por encima de los 50 kilos; por el contrario en Baleares y la Comunidad Valenciana no se supera tampoco los 30 kilos 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, explicó que en el último año se ha producido un ligero aumento en el consumo del pan industrial.

Ante estos datos 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 de estar en todas ellas".

EL PAN NO ENGORDA

El descenso del consumo de pan en los últimos años se debe a diferentes motivos, entre ellos la aparición de nuevos productos industriales, y, en gran medida, el 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 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.

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, 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 vertebrados, 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.