



Salud ideal
TU GUÍA DEL BIENESTAR

ideal.es

PATROCINA

PULEVAsalud

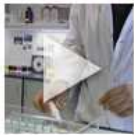
Salud Ideal

Videos

Actualidad

Consultorio

Contactar



Avance contra el envejecimiento

El descubrimiento se lo debemos a tres investigadores americanos, Elizabeth Blackburn, Carol Greider y Jack Szostak, premiados con el Nobel de Medicina.



Consultorio

Deja tus dudas de salud en manos de los mejores especialistas

¿Engorda el pan?

ESCRITO POR SALUDIDEAL.ES

Jueves, 05 de Noviembre de 2009 08:38



Comparte este artículo



Escucha este texto



Imprimir



E-mail



El descenso del consumo de pan -un 10% 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.

(4 Votos)

Subir

Comentarios

#1 nacho

2009-11-05 21:33:17

Y yo tomando pan integral que sabe a ... Con lo bueno que está el pan en nuestra tierra.

Viva el pan.

Añadir comentario

SALUD IDEAL no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el

Secciones de Salud

[Cardiología y cuidados del corazón](#)

[Cirugía estética y obesidad](#)

[Oftalmología, óptica y visión](#)

[Oncología y tipos de cáncer](#)

[Dermatología y cuidado de la piel](#)

[Neumología y terapias respiratorias](#)

[Pediatría y salud infantil](#)

[Oído y soluciones auditivas](#)

Nutrición y hábitos alimenticios

[Embarazo y Ginecología](#)

[Alergias y alergología](#)

[Psicología y salud mental](#)

[Geriatría y cuidado de mayores](#)

[Medicina General](#)

Los consejos saludables de PULEVASalud.com

PULEVAsalud

Avalado por las principales Sociedades Médicas Españolas

Gana estancias de lujo en Mirasierra Suites Hotel 5* Madrid

Del 1 al 30 de noviembre puedes participar en el sorteo de 5 estancias de fin de semana en AD y acceso al circuito SPA. ¡Participa!



Tabla de ejercicios de yoga para dos

Los ejercicios potencian tu equilibrio, flexibilidad, elegancia y fuerza. ¿Te apuntas?

Propiedades beneficiosas de la cerveza

Conoce las numerosas propiedades beneficiosas de la cerveza en tu salud.

Aprende a correr sin molestias

Existen molestias que se pueden aliviar sin que supongan un problema. Echa un vistazo a nuestros consejos.

Dieta para controlar el colesterol

El regular el colesterol no es tarea fácil.

Conoce cómo sacarle más partido a tu dieta.

OXIMESA

Publicidad