↓PUBLICIDAD↓

3 Nintendo Wii

AMC ASOCIACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN AMC

↓PUBLICIDAD↓

El pan no engorda tanto como se piensa

Suministra hidratos de carbono, fibras, minerales y vitaminas. (Imagen: Rafael Peña) Ampliar foto

Suministra una parte importante de los hidratos de carbono de la dieta. Con el aceite de oliva s uno de los ejes de la dieta mediterránea. Disminuye las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.

V.C. 05.11.2009 - 09.48 h

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.

El pan es el alimento que mejor contribuye al equilibrio nutricional

Los expertos reunidos 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 azucares, 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**.

El catedrático de Medicina y Salud Pública de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria y uno de los autores del libro, 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 el pan", explicó.

Ha llegado la hora de defender la alimentación mediterránea y el pan

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, Ángel Gil, recordó que "el pan es un **alimento fundamental para los niños**, y tomado en las cantidades adecuadas es básico para

El tiempo de tu ciudad

20minutos.es

Ahora en portada... 20minutos.es

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.

Anuncios Google

Cómo perdí los 23 kilos
que me sobraban siguiendo un sencillo consejo, y sin riesgos.
www.editorialopenproject.com

Perdí 19kg en 10 Semanes
Sin dietas y ejercicios Lee mi historia
Mi-Dietas.com

Adelgazar con éxito
¡Sin experimentos de dietas! Adelgazar con éxito con BCM
www.programa-bcm.com

Adelgazar con Salud
Pierde Peso sin perder Salud. Practica Estos Sencillos Métodos
Adelgazar.Excite.es

Artículos relacionados

- Ni el pan engorda, ni lo integral adelgaza, ni los conservantes de latas son cancerígenos
- No picar entre horas y una dieta tradicional, claves para adelgazar tras la Navidad
- Cómo combatir el mal aliento
- El exceso en la higiene personal puede causar varias enfermedades cutáneas (09/10/09)
- Comer dátiles a diario protege la salud cardiovascular (16/10/09)

Un militar destinado al frente causa una matanza en EE UU

Mató a 12 personas e hirió a 31 en Fort Hood (Texas), la **mayor base militar** del país.

Comentarios (109)

El pistolero de Fort Hood: musulmán y contrario a las guerras de Irak y Afganistán

Las imprudencias de los moteros en Cheste

Torres, casi un mes de baja

Comentarios (9)

Localizan una patera con 13 inmigrantes que llevaban una semana sin comer

Comentarios (136)

El periodista Manolo Lama la lía en 'Password'

Barcelona celebra los 20 años sin muro de Berlín

Comenta la noticia

La voz de 'La Quinta Estación' nunca sale sin...

Los piratas amenazan con matar a los tres marineros del 'Alakrana' desembarcados

Comentarios (1341)

Carme Chacón: "Sabemos dónde están los rehenes"

Pide que se estudie la vuelta de los piratas detenidos

Comentarios (46)

ENCUESTA ¿Qué debe hacer ZP?

Más noticias en 20minutos.es Haz 20minutos.es tu página de inicio

37 Comentarios

Primero 1 2 3 4 Siguiente Último

Comentarios del 1 al 10