

El pan no engorda

Según los expertos el pan en cantidades adecuadas disminuye el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer como el de colon y el de mama

Xornal.com | Actualizado 05/11/2009 - 13:46 h.

COMPARTIR NOTICIA: 

0 Comentarios 

Vota  2 voto/s

Un científico español afirma que existe un error en la pirámide de los alimentos
SOCIEDAD- 05-11-2009 13:46

Varios expertos reunidos en Madrid 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, Luis Serra, ha recordado 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 catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, el doctor Ángel Gil, ha señalado 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.

Si te gusta Xornal.com, compártenos con tus amigos.
Disfruta de la libertad de expresión.



Nota: es posible que tengas que estar registrado y autenticado en estos servicios para poder anotar el contenido correctamente.

publicidad

Dieta
OFERTA: 2.950 € - Plazas Limitadas Solicita Consulta G R A T I S
www.Dorsia.es/balon-intraqastrico
Anuncios Google

Título:

Nombre:

Comentario:

Email: (no se visualizará)

Introduce la palabra de la imagen

Código de verificación para prevenir envíos automáticos.



Enviar

Esta página publica todo tipo de opiniones, réplicas y sugerencias de interés general, siempre que sean respetuosas hacia las personas e instituciones.
Se aconseja un **máximo de 15** líneas, que podrán ser extractadas por nuestra Redacción.
Los autores deben hacer constar: *nombre y apellidos, y e-mail*.
Aquellos textos que no se ajusten a estos criterios podrán ser retirados de la web.

TAMBIÉN puede interesar

El pan no engorda

Ada E. Yonath

¿Cuánta paciencia tiene un niño?

Las empresas francesas 'fichan' a sus empleados según criterios étnicos

As aulas vuelven á normalidade tras un aumento dos casos de gripe

Sanidade penará o consumo de alcol antes dos 18 con "sancións pedagóxicas"

Bruxelas dálle luz verde ao corte de Internet sen orde xudicial previa

España, principal mercado de cannabis y cocaína en la UE

publicidad

Dieta
OFERTA: 2.950 € - Plazas Limitadas Solicita Consulta G R A T I S
www.Dorsia.es/balon-intraqastrico

Anuncios Google

Noticias + vistas

Noticias + comentadas

Las ONG denuncian en la ONU prácticas de tortura en España

Europa avala la censura: podrán cortar la conexión a Internet cuando quieran

Estar de mal humor hace pensar con más claridad

Rusia desbanca a China como primer país de adopción en España

Tres de cada diez hogares tuvieron que prescindir da gardería pola crise económica

Un estudio afirma que el agua de lluvia recogida en contenedores es potable

Los obispos ven en el aborto "el mayor cáncer de nuestro tiempo"

El Gobierno tendrá en cuenta la sentencia de Estrasburgo en la nueva Ley de Libertad Religiosa