

06/11/2009

Expertos en nutrición dicen que el pan es fundamental en una dieta

Si bien tenemos incorporado en nuestra mente que este tipo de alimentos sólo engorda, la verdad es que aporta nutrientes fundamentales y también previene diversas enfermedades.



SANTIAGO, noviembre 06.- Suele pasar que cada vez que hacemos dieta, lo primero que eliminamos de nuestro menú diario es el pan, ya que pensamos que él es uno de los grandes responsables que subamos de peso.

Sin embargo, acaba de aparecer un libro que dice todo lo contrario. Se trata de "Libro Blanco del Pan", un texto que reúne a varios expertos de nutrición quienes aseguran que este alimento ayuda mucho en lograr el equilibrio nutricional, puesto que entrega a nuestra dieta, hidratos de carbono, fibras, vitaminas y también minerales.

Por ende el pan en una dieta, sería "indispensable" no sólo para los adultos sino que también para los niños.

Pero eso no es todo, los autores de este libro, entre ellos, el catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, Ángel Gil, asegura que el consumo de pan se asocia también a la disminución del riesgo de enfermedades al corazón, y hasta distintos tipos de cáncer como el de colon y el de mama.

Comparta esta noticia



¿Que es esto?



galería de fotos/



Los mejores y peores looks de los Grammy
Fotos: Getty Images ...



Cher y su obsesión con la juventud
Fotos: Getty Images ...



La extraña tenida de Lady Gaga en detalle
Fotos: Getty Images ...



El mundo de los magos en Chile
Fotos: Felipe Pinto ...



El top 20 de las mejores vestidas según Harper's Bazaar
Fotos: Getty Images ...

[ver más >>](#)

videos/

[CUSTOM_PREMIUM_TITLE]

[CUSTOM_PREMIUM_TEXT]

más videos



Plan Saludable y en Forma
1



Operación Kamikaze
Jukari fit to fly

[ver más >>](#)

+tu favorito



1 Especialista alerta sobre riesgos de la depilación con láser

[ver más >>](#)



2 Breastox: la nueva forma de levantarse el busto

[ver más >>](#)



3 Propuestas en diseño se reúnen este domingo en Vitacura

[ver más >>](#)

Tráfico | Contáctanos | Sugerencias | Publicidad OnLine

Terra » Argentina | Brasil | Colombia | Costa Rica | Chile | El Salvador | España | Guatemala | Honduras | México | Nicaragua | Panamá | Perú | Puerto Rico | República Dominicana | USA | Uruguay | Venezuela

Resolución mínima de 800x600 - Derechos Reservados Terra Networks Chile S.A.

SOCIO DE **iab** Chile
Prohibida su reproducción total o parcial