

Una iniciativa de la Interprofesional del pan (Incerhpan)

Fuente de fibra y proteínas: el pan como pilar de la Dieta Mediterránea durante la edad infantil

- La Unión Europea (UE) concede el proyecto “Buenos Días con Pan de Europa” a INCERHPAN, una campaña de información que pretende mejorar la percepción del producto, destacando sus bondades nutricionales entre la población infantil, en el contexto de una dieta equilibrada
- La campaña de promoción nacional, que se presenta en octubre próximo, se desarrollará durante el periodo 2019-2022
- Mil y una propuestas y formatos. El sector destaca la versatilidad del producto para acompañar las celebraciones y reuniones al aire libre de los niños durante esta época primaveral y, también, de cara al período vacacional

Madrid, may 2019. La Unión Europea (UE) ha concedido el proyecto “**Buenos días con pan de Europa**” a la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados (INCERHPAN), una campaña que se presentará oficialmente durante el próximo mes de octubre para poner en valor los efectos positivos del consumo del pan desde el punto de vista nutricional, uno de los productos tradicionalmente vinculados a la saludable Dieta Mediterránea. El proyecto se ejecutará entre 2019 y 2021 y cuenta con un presupuesto de 1.031.902 euros, el 70% subvencionado por la Unión Europea (UE).

Fuente de fibra y proteínas y bajo contenido en grasas... Así por ejemplo, los especialistas aconsejan tomar entre cinco y seis raciones al día de **hidratos de carbono**, que proporcionan alimentos como el pan, además de los cereales (incluidos los integrales), el arroz, la pasta o la patata. Incluir al pan en cada una de las comidas que realizamos a diario contribuye a garantizar el cumplimiento de estos objetivos nutricionales, subraya INCERHPAN.

Desde el sector recuerdan que el pan es un alimento ideal para incluir en las reuniones infantiles al aire libre, propias de estas fechas. “Porque un cumpleaños movido y divertido necesita mucha energía y porque es el alimento que va con todo en una dieta sana y equilibrada”, alegan desde la Interprofesional, al tiempo que recuerdan la versatilidad de propuestas, con mil y un formatos para degustar y dejarse sorprender (*ver apartado de “recetas con pan”*).

Barras, hogazas, candeales, molletes, baguetes, chapatas, integral, multicereal, panes de salvado, especiales, picos, colines... Conviene recordar que cien gramos de pan aportan una cantidad de hidratos de carbono y energía considerable, también de fibra (unos 3,5 gramos por cada 100 gramos) en el caso de pan blanco.



Además estos tipos de pan son ideales para mantener el ritmo de los más pequeños de la casa en la época estival donde apetece pasar más tiempo al aire libre. Una mañana en la piscina con un bocata de tortilla de jamón y lechuga, pan con chocolate y láminas de plátano para esas infinitas tardes de bicicleta o un sabroso *dip* de “regañás” de queso crema a media tarde para los cumpleaños más movidos.

La campaña de promoción divulgará entre los escolares, en este contexto, que el pan es un perfecto aliado bajo en grasas, que les ayudará a crecer y les aportará energía en el desayuno, durante el recreo en época escolar, en las meriendas ... Y perseguirá, en suma, el aumento del consumo de este alimento vinculado a la dieta mediterránea en este segmento de la población, que ha ido en retroceso en los últimos años por el auge de otras propuestas alimentarias menos saludables.

Consumo de pan en España

Y es que, según los últimos datos de 2018 del **Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación**, el consumo medio anual por persona y año se situó en apenas 31,77 kilos en España. Los hogares destinaron el 5,09% de su presupuesto para alimentación y bebidas a la compra de pan -el gasto por persona anual es de 76,13 euros- y, por tipos de pan, el más consumido es el fresco/congelado (80,7 %), frente al industrial (pan seco y de larga duración que supone el 19,3 %). Las Comunidades que más demandan pan son **Galicia, Andalucía y Castilla La Mancha** mientras que, las menos consumidoras, en el lado contrario, son **Madrid, Cataluña y Valencia**.

Sobre INCERHPAN

INCERHPAN es la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados que integra a todas las Asociaciones y Organizaciones Profesionales, Empresariales y de Cooperativas, de ámbito estatal, con personalidad jurídica y sin ánimo de lucro, representativas de la actividad de la producción agrícola, la transformación y la comercialización de cereales panificables y derivados.

El volumen de negocio de este sector ronda los **7.000 millones de euros** y ocupa a **80.000 trabajadores**. En este contexto, las organizaciones de la cadena trigo-harina-pan integradas en INCERHPAN representan aproximadamente a **100.000 explotaciones de producción de trigo y otros cereales**, a unas **900 cooperativas y almacenistas de cereales**, a **110 empresas de la industria harinera** y a unas **10.000 industrias de panificación**.

Más información aquí: www.buenosdiasconpan.eu

Descarga de la infografía sobre consumo de pan en España. [PINCHA AQUÍ](#)

Para más información contactar con:

gines.mena@tactics.es

beatriz.aguado@tactics.es

oscar.westermeyer@tactics.es

