El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA
RESPALDA LAS CAMPAÑAS
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

INCERHPAN, la Organización Interprofesional que integra el mundo de los Cereales Panificables y sus derivados en España, contando con el apoyo de la **Unión Europea,** pone en marcha la campaña **"Buenos días con pan".**

Una campaña dirigida a los niños entre los 6 y los 12 años, como tus alumnos, que tiene como **objetivo aumentar el conocimiento sobre el pan, sus diferentes tipos y los beneficios de introducirlo en la dieta diaria.** Porque el pan es un alimento básico dentro de una dieta sana y equilibrada, es fuente de fibra y proteínas y bajo contenido en grasas y grasas saturadas.

Además, gracias a que es una fuente importante de hidratos de carbono, el principal combustible para el organismo, el pan **ayuda a que los niños tengan el aporte de energía que su cuerpo necesita para desarrollar su actividad diaria,** desde las clases hasta los deberes y las extraescolares, pasando por el recreo.

En esta carpeta encontrarás una serie de **fichas informativas** con todo lo que tus alumnos deben saber para convertirse en "expertos panaderos", además de un **test** para que puedan demostrar sus conocimientos de manera divertida.

¡Una actividad didáctica pantástica!

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA
RESPALDA LAS CAMPAÑAS
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

UN ALIMENTO BÁSICO Y BASE DE LA CIVILIZACIÓN

¡El hombre dejó de ser nómada cuando aprendió a cultivar cereales!

Hace miles de años, **en el Neolítico,** el hombre empieza a descubrir y consumir las primeras semillas y cereales, triturándolas y mezclándolas con agua, dando lugar a una papilla, que se convirtió en el **primer pan de la historia.**

Siglos después, el pan siguió unido a la **historia del hombre,** evolucionando junto **las diferentes culturas**, y con ellas, su **forma de elaboración y consumo.**

En la **cultura egipcia,** el consumo de pan proliferó, fundamentalmente, gracias a las excelentes condiciones que ofrecía el río Nilo para el **cultivo de cereales.** De hecho, fueron precisamente los egipcios quienes consolidaron **las técnicas de panificación,** descubriendo el proceso de **fermentación del pan** y creando los **primeros hornos** para cocerlo.

¿Sabías que los egipcios crearon los primeros hornos para elaborar pan?

¡Gracias a los griegos hoy tenemos un montón de tipos de pan!

Las buenas **relaciones comerciales entre Egipto y Grecia,** llevaron el invento del pan al mundo griego, donde **se perfecciona** y se crea una **amplia variedad de masas** panaderas, a base de **cereales** y otros ingredientes, como frutos secos.

El pan saltó al Imperio Romano, donde pasó de ser un alimento exclusivo de las clases más altas, a extenderse a toda la sociedad romana, llegando a todas las colonias del imperio, a excepción de Hispania, donde los **celtíberos, ya contaban con sus propias técnicas de amasar y panificar el trigo.**

Siglos después, durante la **Edad Media,** el cultivo de cereales desciende, coincidiendo con las grandes hambrunas, hasta que, en el **siglo XII**, con el auge de las grandes ciudades, surgen los **primeros gremios de artesanos,** entre ellos, el panadero.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

El pan es un alimento básico por su valor nutricional, su capacidad saciante y su coste moderado

A finales del siglo **XVIII,** ya en la Edad Moderna, los grandes **progresos logrados en el campo de la agricultura** dan lugar a unas harinas mejores, a la vez que también mejoran las técnicas para elaborar pan, y con ellas, un aumento de la producción. Este incremento de la oferta trae consigo la **disminución de los precios,** y facilita que todas las clases sociales puedan comerlo.

¡El pan lleva en la Dieta Mediterránea desde la época de los celtíberos!

En la **actualidad,** el pan se ha convertido en un **alimento básico** y base de la dieta tradicional de medio mundo, como nuestra **Dieta Mediterránea,** apreciada por los expertos y consumidores de todos los rincones del planeta.

Hoy, organizaciones como **INCERHPAN,** la Interprofesional que integra el mundo de los **Cereales Panificables y sus derivados en España,** aglutinan el sector desde la **producción agrícola,** con los agricultores y la **innovación en las semillas,** pasando por la transformación en la **industria harinera y panadera,** hasta la **comercialización** de cereales panificables y sus derivados.

En Europa, el cereal mas consumido es el trigo. En America, el maiz. En Asia, el arroz. Y en Africa, el sorgo y el mijo

Todo para garantizar que solo llegan a la mesa de los consumidores panes de la máxima calidad, elaborados con harinas de cereales como **el trigo, la cebada, el centeno, el maíz o el arroz.**

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

CÓMO SE ELABORA EL PAN

Para poder elaborar el pan, se necesitan los siguientes **Ingredientes Básicos:**

Harina

Es **la materia prima más importante** para la elaboración del pan y procede fundamentalmente del **trigo**. Hay dos especies principales de trigo: el **trigo blando,** con el que se elabora la harina para hacer el pan; y el **trigo duro,** que da lugar a la sémola con la que se hacen las pastas alimenticias.

¿Sabías que hoy se elaboran harinas con muchos tipos de cereales? Centeno, avena, cebada, arroz, espelta...

Agua

El agua desempeña un **papel primordial:** hidrata la harina y humedece los gránulos de almidón y las proteínas, logrando que se transformen en gluten y ayudando a que el almidón penetre en el interior de la malla de proteínas **y se forme así la masa.**

Cuanto más agua utilicemos, ¡más volumen tendrá el pan!

El agua genera el adecuado medio húmedo para el desarrollo del medio enzimático y de la **fermentación** panaria. El agua ha de ser potable, no contener mucho calcio o sodio, ya que influiría negativamente sobre el gluten y haría que la masa fuera más dura y rígida. **El agua no interviene en el sabor del pan.**

Un **pan muy hidratado es más voluminoso,** de miga más alveolada y da como resultado un pan **más ligero** y con alvéolos mucho más grandes, factor **cada vez más demandado.**

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

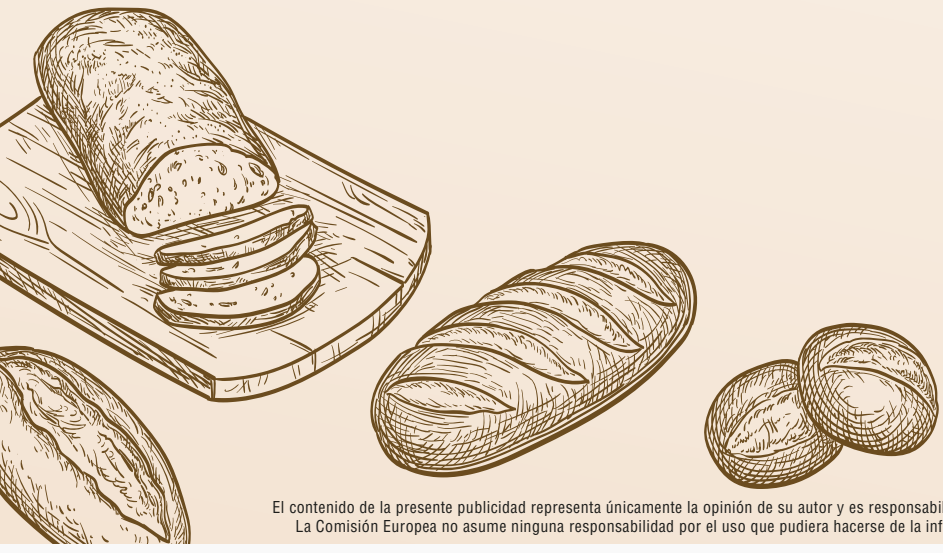
Sal

La sal sí **interviene en el sabor del pan** y lo mejora, tanto en la harina como en los demás ingredientes. **Aumenta la estabilidad de la masa, controla el crecimiento de los microorganismos y la tasa de fermentación.** Favorece la **absorción del agua y mejora la coloración de la corteza,** ya que sin ella la corteza quedaría más pálida.

Levadura

Es un **componente esencial del pan** y su función es **realizar la fermentación de la masa.** Es un ser vivo, un hongo microscópico unicelular. En la masa, las células de levadura consumen los azúcares que provienen principalmente del almidón de la harina y producen el gas carbónico, que es el **responsable de la subida de la masa.** En la fermentación, se producen también otros compuestos que determinan el **aroma y el sabor del pan.**

¡OJO! La levadura es un ingrediente con vida propia



El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

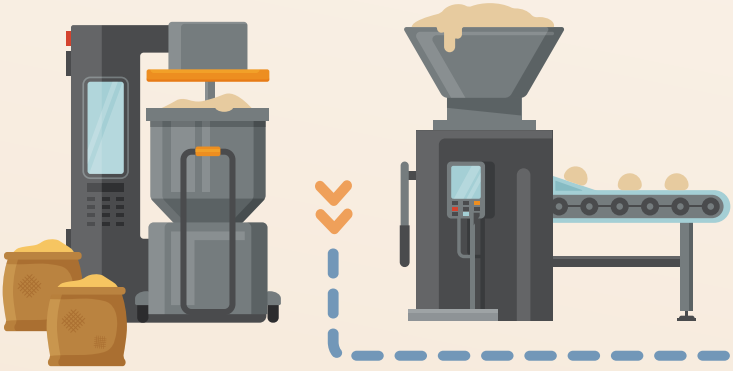
CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA
RESPALDA LAS CAMPAÑAS
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

PROCESO DE ELABORACIÓN

¡Manos a la masa!



1. AMASADO

El proceso de amasado consiste en **ligar la harina, el agua, la levadura y la sal** para obtener una **masa homogénea** y con las propiedades plásticas requeridas.

2. FERMENTACIÓN

La fermentación se inicia **cuando la levadura entra en contacto con la harina y el agua.** El efecto visible es el **aumento de volumen de la masa,** lo que depende de la cantidad y calidad de la levadura utilizada, de las características de elasticidad de la masa, y de la temperatura y humedad del recinto donde se realice.

3. GREÑADO

Antes de meter el pan en el horno es necesario **hacer unos cortes sobre la superficie de la masa para facilitar la cocción.** Esto es lo que se conoce como greñado. **Los cortes que se hacen en la superficie del pan se llaman "greñas"**

El greñado, además de dar el **aspecto característico a cada tipo de pan, ayuda a que no se abra por lugares no deseados,** y suele hacerse con un cuchillo con rapidez y decisión.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

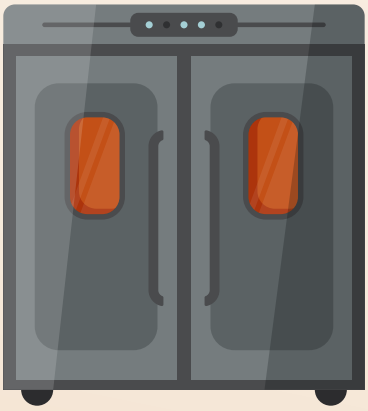
INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

En el horno, el pan aumenta de volumen por la evaporación de los gases.



4. COCCIÓN

La cocción del pan se hace a una **temperatura de aproximadamente 230 ºC,** aunque l**a temperatura en el interior de la pieza no llega a alcanzar los 100 ºC.** Inicialmente se produce un rápido crecimiento de la pieza que se debe a la evaporación del agua de la masa, a la dilatación de los gases retenidos, y que se ve favorecido por la gradual gelatinización del almidón. Posteriormente, se produce la coagulación de las proteínas y **se forma definitivamente la miga.** En la superficie, a la **progresiva desecación** que genera la corteza, sigue su tostado, lo que aporta **aromas y sabores característicos,** diferentes de los de la miga y que completan el aroma y sabor del producto final.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

LA HARINA, EL INGREDIENTE CLAVE DEL PAN

La harina es el ingrediente mayoritario en la elaboración del pan. En España y en la mayoría de países europeos, **decir harina es casi sinónimo de harina de trigo,** ya que es la más utilizada para la elaboración de pan y otros productos alimenticios, pero **existen muchos tipos de harinas.**

HARINA DE TRIGO

Se obtiene de la molturación del grano de trigo maduro, sano e industrialmente limpio. **Existen muchos subtipos,** dependiendo de su **contenido en proteínas**, su capacidad para formar gluten y de las **características de las masas resultantes**.

HARINA DE CENTENO

La harina de centeno es una de las más utilizadas en la panificación, después del trigo. Con ella se obtiene un **pan de color oscuro** que se endurece más lentamente que el de trigo.

El centeno es un cereal que crece mejor en las zonas frías y montañosas

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

HARINA DE ESPELTA

La espelta está considerada el origen de todas las variedades de trigo actuales

En la última década ha alcanzado gran popularidad gracias al descubrimiento de sus **múltiples propiedades nutricionales** y usos gastronómicos.

El cultivo de espelta **soporta muy bien el frío y la falta de agua**, adaptándose a climas adversos y terrenos poco propicios para otros cereales.

HARINAS INTEGRALES Y CON SALVADO

La harina integral es el producto resultante de la molturación del grano del cereal y **su composición se corresponde con la del grano íntegro.** La molienda puede ser variada, desde la molturación del grano, separando los diferentes componentes, que se juntan de nuevo para elaborar el producto final, hasta la molienda con varias fases de trituración, durante las cuales no se separan los componentes del grano.

La harina con salvado es el producto resultante de la **mezcla de una harina con salvado procedente de uno o varios cereales.** Cada vez son más los **estudios científicos** que relacionan el **consumo de cereales integrales con un menor riesgo de enfermedades** cardiovasculares y gastrointestinales.

La Organización Mundial de la Salud recomienda incrementar el consumo de cereales integrales

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

QUÉ TIPOS DE PAN EXISTEN

¿Sabías que en España existen más de 300 variedades de pan?

PAN COMÚN

Es el producto resultante de la cocción de una masa fermentada obtenida por la mezcla de harina de trigo, agua, con o sin sal.

BARRAS

El más conocido y popular en España. Elaborado con harina de trigo. Ideal para bocadillos. Hay varios tipos:

Barra

Gallega

De picos

BAGUETTES

Elaboradas con harina de trigo. De color tostado, corteza crujiente y miga suave. Más largas y finas que el resto de panes. Ideal para bocadillos.

Baguette

CANDEALES

Pan tradicional. Elaborado con harina de trigo. De miga densa y prieta, poca hidratación y corteza dura, superficie lisa y color dorado. Suele tener cortes superficiales. Hay varios tipos:

Colón

Castellana

Rosca

CHAPATAS

Pan rústico con un sabor muy intenso. Su corteza es muy crujiente y es ideal para preparar bocadillos con diferentes rodajas de embutidos.

Chapata

HOGAZA

Pan tradicional. Elaborado con harina de trigo. De miga densa y prieta, poca hidratación y corteza dura, superficie lisa y color dorado. Suele tener cortes superficiales. Hay varios tipos:

Centeno

Payés

Gallega

SALVADO

Es un pan elaborado con harina blanca y una cantidad variable de salvado que se añade durante el amasado. No es integral, es un pan blanco con mayor aporte de fibra.

Con Salvado

INTEGRAL

Es el pan elaborado con harina integral o de grano entero.

Integral

PAN DE OTROS CEREALES

Elaborado con harina de cereales distintos al trigo, y en su caso, mezclado con harina de trigo.

Pan de Espelta

Pan de Centeno

PANES ESPECIALES

Son panes que debido a su composición o por su proceso de elaboración se consideran diferentes al pan común.

PICOS Y COLINES

Palitos de pan de diferentes tamaños y formas de una consistencia dura, por su bajo contenido en agua. Se conservan en buen estado durante mucho tiempo.
Hay varios tipos:

Regañás

Biscote

Rosquillas

Colines

MOLLETES

Pan de tipo bollo originario de Andalucía. Su pequeño tamaño y su miga blanda y esponjosa lo hacen ideal para desayunos.

Molletes

OTROS PANES ESPECIALES

Bagel

Hamburguesa

Multicereales

Pan de Nueces

Pan de Queso

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

EL PAN EN LA DIETA

La Dieta Mediterránea, reconocida como una de las más saludables, por expertos de todo el mundo, incluye los cereales y entre ellos el **pan,** como **uno de sus alimentos clave, constituyendo la base de la dieta.**

Los cereales aportan una serie de nutrientes importantes para el organismo. El pan, en concreto, contiene **hidratos de carbono complejos, es fuente de fibra y proteínas, y tiene un bajo contenido en grasas y grasas saturadas.**

Además, gracias a que puede combinarse con **todo tipo de alimentos,** y a su gran **variedad** de tipos, se puede consumir fácilmente a lo largo de todo el día, **desde el desayuno hasta la cena, pasando por el recreo y la merienda.**

Incluir pan en **el desayuno y la merienda,** ayuda a que los niños tengan **el aporte de energía** que su cuerpo necesita para desarrollar **su actividad diaria.**

VALORES NUTRICIONALES DE 100 G DE PAN BLANCO*

Valor energético: **261 kcal (1092 KJ)**
Hidratos de carbono: **51,5 g**
Azúcares: **1,9 g**
Fibra: **3,5 g**
Sodio: **540 mg**
Proteínas: **8,5 g**
Grasas: **1,6 g**
Grasas saturadas: **0,4 g**

* Fuente: Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Madrid: UCM. Editorial Complutense, 2010.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN
CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA
LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.
ENJOY IT'S FROM EUROPE

PAN E HIDRATOS DE CARBONO

El pan es una **fuente importante de hidratos de carbono,** el principal **combustible para el organismo,** por lo que deberían ser la **fuente mayoritaria de energía en la dieta.**

Los hidratos de carbono contribuyen también al **mantenimiento de la actividad cerebral y muscular**, e intervienen en el **buen funcionamiento del intestino.**

Debido a su riqueza en ellos, los especialistas aconsejan tomar entre **4 y 6 raciones al día de cereales** y derivados, como el pan, dando prioridad a las formas **integrales.** Incluirlo en todas las comidas del día contribuye a **garantizar el cumplimiento de estas recomendaciones.**

¡El pan es fuente de hidratos de carbono complejos como el almidón!

PAN Y PROTEÍNAS

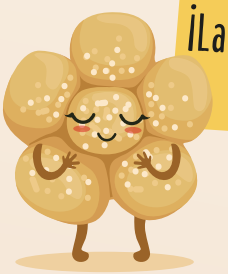
Las proteínas son **esenciales para el crecimiento,** ya que proporcionan los **aminoácidos esenciales** necesarios para la **síntesis y reparación de los tejidos.**

¿Sabías que el gluten, presente en el pan, es una proteína?

La calidad de una proteína es más alta cuanto mayor número de aminoácidos esenciales contiene. Las proteínas del pan son de bajo valor biológico, pero **si se comen con pan otros alimentos como legumbres o lácteos se consigue una proteína tan completa como la de la carne, el pescado o los huevos.**

PAN Y FIBRA

¡La fibra contribuye a facilitar el tránsito intestinal!



El pan es **fuente de fibra dietética,** que se concentra especialmente en el **salvado.** En el caso del **pan blanco,** como se elabora a partir de harina blanca tamizada, a la que se ha retirado el salvado, el contenido de fibra es **más bajo (3,5 g de fibra/100 g de pan).**

Por su parte, el **pan integral,** que se elabora a partir de harina integral resultado de la molienda del grano entero, conserva el salvado y el germen del grano y **el contenido de fibra es más alto (7,5 g / 100 g)**.

La fibra que aporta el pan es, principalmente, insoluble contribuyendo a facilitar el tránsito intestinal.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

SABÍAS QUE...

... el pan no engorda

Ningún alimento tiene la capacidad de engordar o adelgazar por sí mismo. El aumento de peso se produce cuando consumimos más energía de la que gasta nuestro organismo. Hay alimentos que nos aportan más energía que otros. Concretamente **100 g de pan aportan una cantidad de hidratos de carbono y energía considerable**. ¡Pero apenas contiene grasa! Además, **tiene un poder saciante elevado.** Recientes evidencias científicas sostienen que **no está justificada su inmerecida fama en el aumento de peso.**

... no existe una recomendación concreta para el consumo de pan

Pero sí para el grupo de alimentos en el que se incluye, que es el de **cereales y derivados,** cuyo consumo diario aconsejado es de **4 a 6 raciones al día,** ajustando la cantidad consumida en función del **grado de actividad física y, dando prioridad a las formas integrales.**

Dentro de los cereales y derivados, se incluyen el pan, el arroz, los cereales, la pasta y, pese a no ser un cereal, las patatas, pudiendo conseguirse esas 4-6 raciones al día mediante el consumo de cualquiera de los alimentos incluidos en el grupo, siendo **lo más aconsejable la variedad.**

... el pan más consumido en España es el fresco

El tipo de pan que más se consume en España es el pan fresco, frente al pan envasado. Dentro de esta variedad, **el más consumido es la barra de pan o pistola, con el 75% del total de las ventas,** seguida por la **baguette,** con un 10 %, la **chapata** (7%) y el **pan payés** (4%). **El formato más habitual** de comercialización en España es el de **1/4 de kg.** No obstante, algunas variedades como el **pan payés** suelen venderse por **1/2 kg.**

... el consumo medio anual por persona de pan en España es de 31,77 kg

Sin embargo, considerando **los hábitos alimentarios de la población española,** en los que la pasta o el arroz no son alimentos que se consuman a diario, y mucho menos varias veces al día, al igual que el resto de los alimentos incluidos en el grupo, **el pan puede ocupar un papel fundamental a la hora de alcanzar el número de raciones/día aconsejado** de este grupo de alimentos, ya que es un alimento que, de acuerdo con nuestras costumbres, es **fácil de incluir en la dieta todos los días y varias veces al día,** pues se integra fácilmente en cualquier comida.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

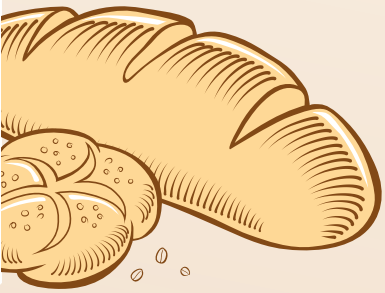
LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

... la miga aporta menos calorías que la corteza

Es una **falsa creencia** que la miga del pan aporte más calorías que la corteza. La miga y la corteza son dos partes de un mismo alimento y **contienen los mismos nutrientes.** La corteza se deshidrata con el horneado, mientras que la miga mantiene más cantidad de agua, de ahí su aspecto esponjoso. Incluso, por esta deshidratación y mayor concentración de nutrientes, **en igualdad de peso la corteza tiene más calorías que la miga.**

... Galicia, Andalucía y Castilla La Mancha son las Comunidades que más pan consumen



... la fibra, presente en el pan, aumenta su capacidad saciante

... el pan integral aporta menos calorías que el pan blanco

Tanto el pan integral como el pan blanco aportan más o menos las misma cantidad de calorías **(261 kcal por 100 g de pan blanco y 221 kcal por 100 g de pan integral).** La ventaja del **pan integral** es su **alto contenido** en fibra que **favorece la saciedad y reduce la ingesta de energía,** además de facilitar el **tránsito intestinal.**

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

LA CATA DE PAN: UN PLACER PARA LOS SENTIDOS

Además de poder disfrutar de su **sabor,** el pan contiene una **gran cantidad de aromas y texturas,** que lo convierten en un disfrute para los sentidos y que podemos apreciar en **distintas fases,** catándolo.

Según el **tipo de harina,** los **ingredientes empleados,** el **proceso de panificación** y, sobre todo, la cocción, cada pan presenta unas **características diferenciales.**

RECOMENDACIONES PARA LA CATA DE PAN

Para poder apreciar la cata del pan en su **máximo esplendor,**
es aconsejable seguir una serie de **recomendaciones:**

No comer ni beber (excepto agua) **2 horas antes** de la cata.

Enjuagarse la boca con agua antes de la cata
para apreciar mejor sus matices.

Empezar por los tipos más sencillos y seguir por los complejos.

No catar más de 5 tipos diferentes de pan en una misma cata.

Los panes a catar deben cocerse 1 h antes
y deben dejarse enfriar a temperatura ambiente.

Presentar las muestras de la manera más homogénea posible
y rebanar las piezas en el momento de la cata.

Presentar 2 rebanadas de cada muestra a cada catador.
En una se valorará la apariencia y textura y en la otra el aroma y el sabor.

Separar corteza y miga para valorar por separado aroma y sabor,
y textura y apariencia.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA
RESPALDA LAS CAMPAÑAS
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

FASES SENSORIALES DE LA CATA DE PAN

A través de la **vista,** podemos comprobar el color e intensidad del tostado, brillo, formato, color de la miga, tamaño y forma de los alvéolos, etc.

Mediante el **olfato,** percibimos sus aromas tan característicos como variados: tostados inconfundibles, harina, aceite, cereales, etc.

En la **boca** apreciamos sus sabores dulce, salado, los cereales, notas de ácido y amargo, aceite de oliva, miel, semillas, etc.

Según la **textura** del pan podemos valorar la suavidad, elasticidad y humedad de la miga.

El pan también se puede apreciar a través de los **oídos.** ¿Cómo? Mediante la intensidad del crujido de su corteza, atributo relacionado con el proceso de elaboración.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

PAN INTEGRAL: UNA FUENTE IMPORTANTE DE FIBRA

El **pan integral** es aquel elaborado a partir de **harina integral,** obtenida por la molienda del **grano completo del cereal,** por lo que su composición se corresponde con la del grano íntegro, conservando así el **salvado** y el **germen de trigo.**

VALORES NUTRICIONALES DE 100 G DE PAN INTEGRAL*

Valor energético: **221 kcal (925 kJ)**
Hidratos de carbono: **38 g**
Azúcares: **1,8 g**
Fibra: **7,5 g**
Sodio: **550 mg**
Proteínas: **7 g**
Grasas: **2,9 g**
Grasas Saturadas: **0,54 g**

*Fuente: Ortega RM, López-Sobaler AM, Requejo AM, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Madrid: UCM. Editorial Complutense, 2010.

PAN INTEGRAL Y SALUD

Cada vez son más los estudios científicos que ponen de manifiesto la existencia de una relación positiva entre el incremento del consumo de cereales integrales y un menor riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, además de contribuir al control de peso corporal.

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

PAN INTEGRAL Y CALORÍAS

Tanto el pan integral como el pan blanco aportan más o menos las misma cantidad de calorías **(261 kcal por 100 g de pan blanco y 221 kcal por 100 g de pan integral).** La ventaja del **pan integral** es su **alto contenido en fibra** que **favorece la saciedad y reduce la ingesta de energía,** además de **facilitar el tránsito intestinal.**

PAN INTEGRAL Y FIBRA

El pan integral es **rico en fibra,** pues la **fibra dietética** presente en el **salvado** no se elimina en la obtención de las **harinas integrales** empleadas en la elaboración del pan integral.

Es decir, el pan integral, al elaborarse con harinas producidas a partir del **grano de cereal completo** (incluyendo el endospermo, el salvado y el germen), tiene un **contenido más alto de fibra** que el pan blanco.

El **pan blanco** tiene un contenido en **fibra dietética de unos 3,5 g de fibra/100 g, mientas que el integral aporta unos 7,5 g / 100 g.** Este aporte es muy valioso, dado que **la dieta media española es pobre en fibra.**

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA
RESPALDA LAS CAMPAÑAS
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

El contenido de la presente publicidad representa únicamente la opinión de su autor y es responsabilidad exclusiva del mismo.
La Comisión Europea no asume ninguna responsabilidad por el uso que pudiera hacerse de la información que contiene.

INCERHPAN

CAMPAÑA FINANCIADA
CON LA AYUDA
DE LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA
RESPALDA LAS CAMPAÑAS
QUE PROMUEVEN LA VIDA SANA.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE