

## Descubre seis verdades sobre el pan de Europa en el Día Mundial del Pan

- **Beatriz Navia Lombán, doctora en Farmacia y profesora titular del departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid, explica que “todas las guías alimentarias aconsejan incluir, dentro del contexto de una dieta equilibrada, de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, entre los que se incluyen, el pan”**
- **INCERHPAN, a través de la campaña ¡Buenos días con pan de Europa!, lanza un sello para recomendar el consumo de al menos dos raciones de pan al día de cuatro dedos cada una**

Octubre de 2019. Este **16 de octubre** se celebra el **Día Mundial del Pan**. Una fecha en la que el sector del pan de Europa quiere poner en valor este producto. Un alimento clave en un estilo de vida saludable sobre todo de los más niños y niñas ya que el pan es fuente de fibra y de proteínas.

De la mano de **Beatriz Navia Lombán, doctora en Farmacia y profesora titular** del departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Facultad de Farmacia de la **Universidad Complutense de Madrid**, damos respuesta a seis clásicos interrogantes sobre el pan y sus beneficios en la dieta.

### 1. ¿Engorda el pan?

*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 gastamos. Hay alimentos que nos aportan más energía que otros, pero el pan, en concreto, tiene un aporte calórico moderado (unas 250 kcal/100 g) y apenas contiene grasa. Además, el pan contiene fibra, especialmente el integral, favoreciendo un efecto saciante, por lo que podría así verse disminuido el consumo de otros alimentos de mayor contenido energético.*

### 2. ¿Se puede prescindir del pan en una dieta equilibrada?

*El pan resulta un alimento tremendamente valioso desde el punto de vista nutricional. Aporta fundamentalmente hidratos de carbono complejos (almidón), cierta cantidad de proteína vegetal y muy poca grasa, y, además, si es integral, una cantidad importante de vitaminas, especialmente vitaminas del grupo B, minerales y fibra.*

*Todo ello ayuda a equilibrar la dieta y a alcanzar los objetivos nutricionales de una alimentación saludable, ya que aumenta la cantidad de hidratos de carbono que se consumen (que son*



*deficitarios en la dieta española), reduce la de proteínas y grasas (cuya ingesta suele ser excesiva) y contribuye de forma importante al aporte de fibra y a alcanzar las ingestas recomendadas de vitaminas y minerales.*

### 3. ¿Es bueno comer pan todos los días?

*Todas las guías alimentarias aconsejan incluir, dentro del contexto de una dieta equilibrada, de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, entre los que se incluyen, el pan, arroz, pasta, cereales de desayuno, otros cereales y, en algunas guías alimentarias, las patatas. Recomendaciones que podrían ser cubiertas a partir del consumo de cualquiera de estos alimentos, siendo lo más aconsejable la variedad.*

*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, como otros cereales, los cereales de desayuno o las patatas, el pan pasa a ocupar un papel fundamental a la hora de cumplir con el número de raciones/día aconsejado de estos alimentos, ya que de acuerdo con nuestras costumbres, se trata de un alimento fácil de incluir en la dieta varias veces al día, pues se integra fácilmente en cualquiera de las comidas.*

### 4. ¿Engorda más la miga que la corteza?

*La corteza y la miga del pan son dos partes de un mismo alimento por lo que contienen los mismos nutrientes. La única diferencia entre ellas radica en el contenido en agua, ya que la corteza se deshidrata durante el proceso de horneado, por lo que contiene menos agua que la miga. Teniendo en cuenta que el agua no aporta energía, es por ello por lo que, a igualdad de peso, la corteza tiene mayor cantidad de calorías que la miga.*

### 5. ¿Tiene el pan integral menos calorías que el pan blanco?

*El pan integral y el pan blanco aportan más o menos la misma cantidad de kilocalorías por 100 g de alimento, con una diferencia de unas 40 kcal por 100 g menos, en el caso del pan integral, por lo que en cuanto a calorías no habría gran diferencia. La principal diferencia en cuanto a valor nutricional entre estos dos tipos de panes radica en su contenido en fibra, vitaminas y minerales, que es bastante superior en el pan integral con respecto al blanco, por lo que presenta ventajas adicionales en este sentido.*

### 6. ¿Tiene el pan sin sal menos calorías?

*Puesto que la sal no aporta energía, no existen diferencias en este sentido entre estos dos tipos de panes.*

## UN SELLO CON MUCHA MIGA

La campaña ***iBuenos días con Pan de Europa!*** impulsada por la Organización Interprofesional de Cereales Panificables y Derivados (INCERHPAN), junto con el apoyo de la Comisión Europea,



ha lanzado un sello que recomienda el consumo de al menos dos raciones de pan al día de cuatro dedos cada una, ya que una alimentación equilibrada debe incluir de cuatro a seis raciones de cereales al día.



### 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. El volumen de negocio de este sector ronda los 7.000 millones de euros y ocupa a 80.000 trabajadores.

### Más información aquí

<https://www.buenosdiasconpan.eu/>

#### CONTACTO

Antonio Álvarez Rodrigo

636 70 65 42

[Antonio.alvarez@tactics.es](mailto:Antonio.alvarez@tactics.es)

