

Tres razones nutricionales para comer pan de Europa con motivo del Día Mundial de la Dieta Mediterránea

- Los cereales, entre los que se incluye el pan, constituyen la base de la Dieta Mediterránea
- El pan contiene hidratos de carbono complejos, cierta cantidad de proteína vegetal y fibra. Además, tiene un bajo contenido en grasas, grasas saturadas y azúcares
- Beatriz Navia, profesora del departamento de Nutrición de la Universidad Complutense: “El pan es un alimento valioso dentro de una alimentación equilibrada”

Noviembre de 2020. Este 13 de noviembre se celebra el **Día Mundial de la Dieta Mediterránea** con el objetivo de reivindicar su papel como principal patrón alimentario. Así lo reconoce la UNESCO que considera desde 2010 a esta pauta alimentaria como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. **El pan juega un papel vital** ya que forma parte de la base de la pirámide alimentaria de este estilo de vida saludable.

“La Dieta Mediterránea, caracterizada por un alto consumo de cereales, principalmente integrales, constituye uno de los patrones dietéticos más saludables que existen, con un reconocido papel protector frente a las enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades neurodegenerativas o el cáncer”, afirma la doctora Beatriz Navia Lombán, profesora del departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Sin embargo, en las últimas décadas, el consumo de cereales y derivados ha experimentado una importante disminución en los países desarrollados.

Así lo reflejan recientes informes. **La compra de pan en los hogares españoles se ha reducido en los últimos años:** un 2% en 2018 y en un 1,4% en 2019 respecto al año anterior, según datos del Informe de Consumo Alimentario de España publicado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Entre las causas puede estar, según la doctora Navia, “el desconocimiento sobre el consumo aconsejado de cereales y derivados en una dieta equilibrada”.

“El pan elaborado con una mezcla de harina (generalmente de trigo), agua, levadura y sal es el derivado de los cereales más importante, y es, dentro del grupo de cereales y derivados, el alimento cuyo consumo más ha sufrido este descenso”, declara la experta.



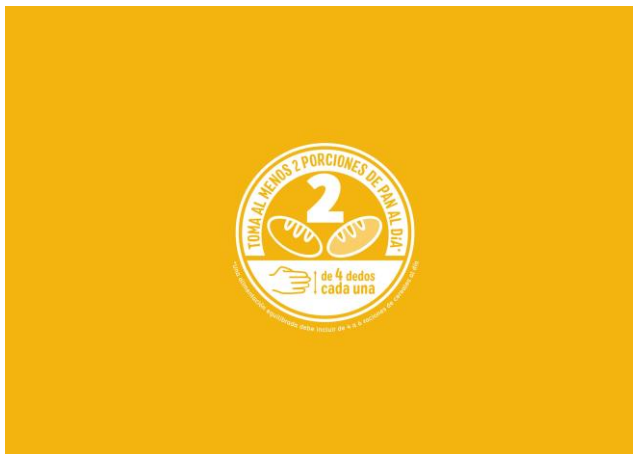
Sin embargo, **el pan constituye un alimento valioso desde el punto de vista nutricional:**

1. En primer lugar, su componente principal son los **hidratos de carbono** (alrededor de 50 gramos por 100 gramos), mayoritariamente complejos (almidón), **principal combustible para el organismo** en cualquier etapa de la vida y situación.
2. Además, aporta una cierta cantidad de proteína vegetal (unos 8 g por 100 g), y fibra, especialmente el pan integral, siendo deficitaria la ingesta de fibra en la dieta española actual.
3. Por otro lado, el pan tiene un bajo contenido en grasas (alrededor de 2 g por 100 g), grasas saturadas y azúcares, cuya ingesta en la actualidad es muy superior a la deseada. **De hecho, la grasa que contiene el pan es mayoritariamente insaturada**, y no contiene colesterol.

Todo ello, ayuda a cumplir con las recomendaciones de ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas dentro del contexto de una dieta equilibrada. **“El pan es un alimento valioso dentro de una alimentación equilibrada”**, concluye la doctora Navia Lombán.

UN SELLO CON MUCHA MIGA

La campaña **¡Buenos 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

