

Nueve tipos de panes que tienes que probar durante esta Navidad

- El pan constituye un alimento valioso en la dieta porque aporta hidratos de carbono complejos, necesarios para equilibrar la dieta y cuya ingesta en la población española es deficitaria, además de ser fuente de fibra, cuyo aporte también es insuficiente en la dieta española actual.
- El estudio ANIBES realizado en una muestra representativa de la población española de 9-75 años, señala una ingesta de hidratos de carbono del 41,1% del total de la energía ingerida, y una ingesta de fibra en adultos de 12,5 g/día, cifra muy inferior a la recomendada.

Diciembre de 2020. Las vacaciones navideñas suponen una gran oportunidad para descubrir la rica despensa gastronómica de la Dieta Mediterránea. En la base de esta pauta alimentaria se encuentran los cereales como el pan, un alimento valioso desde el punto de vista nutricional, ya que aporta energía en forma de hidratos de carbono complejos, necesarios para equilibrar la dieta y cuya ingesta entre los españoles es deficitaria, además de ser fuente de fibra, también insuficiente en la dieta española actual.

En concreto, la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) aconseja que los carbohidratos aporten entre un 45-60% de la energía total ingerida y que la ingesta de fibra en adultos (≥ 18 años) sea de 25 g/día. Sin embargo, datos procedentes del estudio ANIBES, realizado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) en una muestra representativa de la población española de 9-75 años, señalan una ingesta de hidratos de carbono del 41,1% del total de la energía ingerida, y una ingesta de fibra, en adultos de 12,5 g/día, cifra muy inferior a la recomendada.

“Para mantener la salud, el crecimiento y un nivel adecuado de actividad física, el organismo necesita recibir una cierta cantidad de energía. Esta energía se obtiene de los alimentos, y en concreto de los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas contenidos en ellos, y, en una dieta equilibrada, estos nutrientes se deben encontrar en una cierta proporción”, explica la Dra. **Beatriz Navia Lombán**, profesora del Departamento de Nutrición de la Facultad de Farmacia en la Universidad Complutense de Madrid.



Por otro lado, es conocido el papel que desempeña una ingesta adecuada de fibra en la salud, con efectos beneficiosos a nivel gastrointestinal, el control de peso, además de reducir los niveles de colesterol en sangre y el riesgo de padecer diabetes de tipo 2 y cáncer colorrectal.

La Pirámide de la Alimentación Saludable española (SENC, 2018) establece **un consumo de entre 4 y 6 raciones al día de cereales y derivados, entre los que se encuentra el pan**. Un alimento que además cuenta con una rica variedad de productos que podemos redescubrir durante estas Navidades.

“El pan, constituye un alimento muy versátil que se puede incluir en todas las comidas del día, contribuyendo de este modo a cumplir con las 4-6 raciones al día de cereales y derivados aconsejadas dentro de una dieta equilibrada”, afirma la Dra. Navia Lombán.

Además de seguir disfrutando las populares barras y baguettes, os aconsejamos probar también otras muchas variedades, algunas aún desconocidas. Aquí te dejamos un listado con **nueve tipos de pan de Europa que tienes que probar con tus hijos durante los desayunos, almuerzos o comidas de estas vacaciones:**

1. **Pan integral:** Es el elaborado con harinas integrales, es decir, que contienen el salvado y el germen del cereal. Posee alta cantidad de fibra. Se puede emplear para elaborar sándwiches, bocadillos y tostadas.
2. **Hogaza de centeno:** Al llevar centeno, la miga es más oscura que el clásico pan de trigo, por eso a veces se le llama también pan negro. El contenido de fibra dietética que posee le hace ideal como complemento nutritivo.
3. **Pan de espelta:** Es una variedad de trigo que está muy de moda.
4. **Pan de cereales:** Se utiliza una mezcla de cereales y semillas como la linaza, pipas de girasol, pipas de calabaza, copos de avena, copos de cebada, semillas de amapola, sésamo...etc. Le aportan fibra, sabor y lo hacen más nutritivo.
5. **Pan con salvado:** se hace con harina blanca a la que se añade salvado y, por tanto, sigue siendo pan blanco, pero con mayor aporte de fibra.
6. **Pan de nueces:** Se añaden nueces al pan, dándole su sabor característico y una textura diferente.
7. **Pan de queso:** Se añade queso a la masa, aportando ese sabor tan característico de este ingrediente.
8. **Bagel:** Pan pequeño con un agujero en el medio. Perfecto para cortar y consumirse como si fueran bocadillos o para el desayuno.
9. **Mollete:** Pan de tipo bollo originario de Andalucía. Su pequeño tamaño y su miga blanda lo hacen idóneo para los desayunos. Otra variedad que está muy de moda.



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

