

Asociación Provincial de Fabricantes
y Expendedores de Pan de Vizcaya.

Beneficios nutricionales del pan

Rosa M. Ortega
Departamento de Nutrición
Facultad de Farmacia
Universidad Complutense de Madrid



Bilbao, 28 de Noviembre de 2007

Información nutricional



El pan es un alimento valioso desde el punto de vista nutricional, pues proporciona en un aporte moderado de energía, cantidades apreciables de diversos macro y micronutrientes. Es destacable como fuente de hidratos de carbono, proteínas, fibra, hierro, zinc y vitamina B1, también proporciona cantidades importantes de magnesio, potasio, niacina, vitamina B2, ácido fólico y vitamina B6.

Siendo interesante conocer su aporte de nutrientes por 100 g, pero también por ración (40-50 g) y no solo en valor absoluto, sino como porcentaje de las ingestas recomendadas para diversos individuos.

. Este conocimiento permite tener una idea de lo que aporta una ración de pan a la dieta de un individuo / colectivo y como puede contribuir a aproximar la dieta media a la recomendada y a cumplir con los objetivos nutricionales vigentes Si valoramos la densidad en nutrientes (aporte por 1000 kcal) del pan comprendemos mejor el gran valor nutricional de este alimento, que en pocas calorías permite aportar cantidades importantes de nutrientes, este aspecto es especialmente valioso en las sociedades desarrolladas, caracterizadas por un gran sedentarismo y un escaso gasto energético, en las que los problemas de sobrepeso y obesidad son

frecuentes. En estas circunstancias el pan es un alimento especialmente valioso por aportar pocas calorías y muchos nutrientes, y tener un poder saciante bastante elevado.

El pan es una fuente importante de hidratos de carbono, aspecto destacable, dado que la dieta media española es deficitaria en los mismos, resulta deseable aumentar su ingesta para aproximar el perfil calórico de la dieta al recomendado, dado que en este momento tomamos un exceso de grasa y una cantidad insuficiente de hidratos de carbono.

También es, el pan, una fuente importante de proteínas, que aunque tienen baja calidad (bajo valor biológico), puesto que no incluye todos los aminoácidos esenciales, sino que presenta niveles bajos del aminoácido esencial, lisina. Sin embargo, el consumo de pan junto con otros alimentos, especialmente carnes, pescados, huevos, que también contienen proteínas, mejora la calidad de la proteína total, desapareciendo la limitación en la calidad proteica, que solo se mantiene cuando se consume el pan como alimento aislado.

El consumo de pan con otros alimentos, de origen vegetal, como las legumbres también permite conseguir una buena complementación de aminoácidos, aportando un alimento lo que le falta al otro y obteniéndose una mezcla proteica de mayor calidad.

La grasa está presente en cantidades muy bajas (elevándose un poco en el pan de molde), esta característica, teniendo en cuenta la dieta media española actual (caracterizada por un excesivo consumo de grasa), es una evidente ventaja. En relación con aspectos cualitativos, esta grasa es mayoritariamente de tipo insaturado (ácidos oleico y linoléico sobre todo) lo que se puede considerar una característica deseable.

El pan blanco aporta unos 3.5 g de fibra/100 g, pero el pan integral aporta unos 7.5 g/100 g. Este aporte es muy valioso dado que la dieta media española es pobre en fibra, lo que se asocia de manera directa, e indirecta, con el padecimiento de diversas enfermedades degenerativas.

Todo lo dicho cobra una especial relevancia cuando se considera que el pan constituye, o debe constituir, una parte cuantitativamente destacable de la dieta del día. Es decir, puesto que el pan debería estar presente en prácticamente todas, o gran parte, de las comidas del día, desde el desayuno a la cena, su aporte hidrocarbonado, proteico, vitamínico, mineral y de fibra, va obligatoriamente a representar una fracción muy importante de las necesidades diarias.

Teniendo en cuenta los hábitos alimentarios de las poblaciones occidentales desarrolladas, el descenso en el consumo de pan puede desequilibrar, de forma importante, el perfil calórico de la dieta, al disminuir el aporte de hidratos de carbono, aumentando el de proteínas y grasas, lo que resulta desfavorable desde el punto de vista nutricional, sanitario y de control de peso.

Comparando un menú sin pan con otro que incluya pan, en todas las comidas, se puede constatar que el segundo tiene mayor calidad nutricional y permite aproximar la dieta a los objetivos nutricionales deseables.

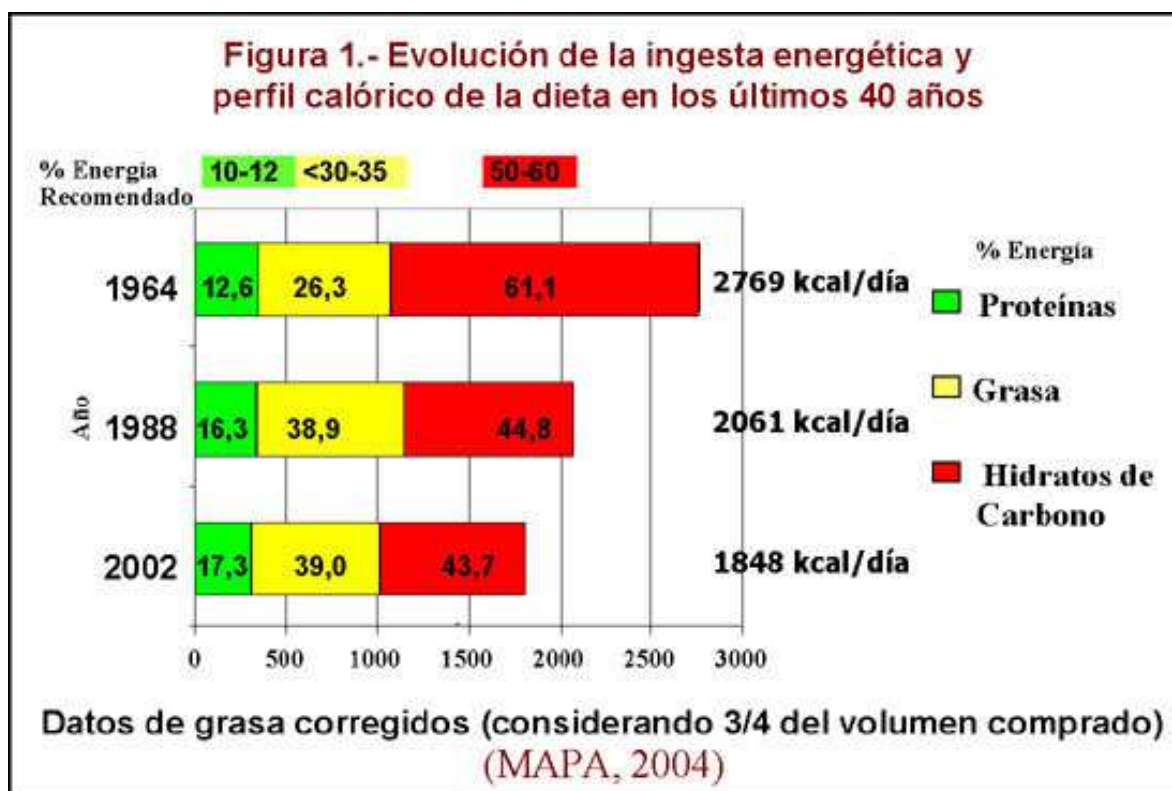
En conjunto es necesario un consumo de unas 6-8 raciones de cereales o derivados para cumplir las recomendaciones dietéticas (55% de hidratos de carbono) y, si de estas la mitad se hace con productos integrales, quedarán también satisfechas las necesidades de fibra alimentaria.

Sin embargo, el consumo de este alimento, por consideraciones equivocadas, se hace cada vez más bajo, lo que contribuye a perjudicar la situación nutricional y el control de peso de la población.

Pensando en la mejora nutricional: aumentar el consumo de pan contribuye a aproximar la dieta al ideal teórico, dado que en el momento actual el consumo de cereales es el que muestra mayor alejamiento respecto al aconsejado, para los diferentes grupos de alimentos. Además aumentar el consumo de pan puede ayudar a aproximar el perfil calórico al recomendado (sustituyendo parte de las calorías aportadas por grasas y proteínas por las procedentes de hidratos de carbono), facilitando el cumplimiento de otros objetivos nutricionales.

En lo que se refiere al control de peso: el incremento en el padecimiento de obesidad se debe a un desequilibrio en el balance energético asociado principalmente al creciente sedentarismo, que ha disminuido el gasto energético hasta un nivel mínimo. Pensando en la ingesta energética, es el total de calorías ingeridas lo que puede condicionar modificaciones en la acumulación de grasa corporal, sin que esté justificado el temor constatado al consumo de pan. Por otra parte, diversos estudios muestran como las personas con sobrepeso / obesidad toman más grasa y menos hidratos de carbono que los individuos con peso normal, y también se ha constatado que aumentar el consumo de cereales puede ayudar a corregir el perfil calórico de la dieta y a lograr un mejor control de peso.

Si analizamos como ha ido evolucionando el perfil calórico de la dieta en los últimos años (Figura 1), vemos que no ha aumentado la ingesta energética, sino que ha disminuido, por lo que el aumento de peso se debe al sedentarismo y no a un aumento en la ingesta energética. Por otra parte, destaca el gradual descenso que se ha ido produciendo en la ingesta de hidratos de carbono, a la vez que ha ido aumentando la prevalencia de obesidad, por lo que es equivocado el asociar el consumo de hidratos de carbono (y de alimentos como el pan) al creciente incremento en el padecimiento de sobrepeso/obesidad. Podríamos incluso plantearnos que la asociación es inversa.



Composición del pan

Aporte por 100 g de porción comestible

	Blanco	Integral
Energía (kcal)	258	228
Proteínas (g)	7.8	8
Grasa (g)	1	1.4
Hidratos de carbono (g)	58	49
Fibra (g)	2.2	8.5
Calcio (mg)	19	21
Hierro (mg)	1.7	2.5
Yodo (μg)	1	1
Magnesio (mg)	26	91
Zinc (mg)	2	3.5
Sodio (mg)	540	540
Potasio (mg)	100	220

(Departamento de Nutrición, 2004)

Composición del pan

Aporte por 100 g de porción comestible

	Blanco	Integral
Tiamina (mg)	0.12	0.25
Riboflavina (mg)	0.05	0.09
Niacina (mg)	1.7	3.9
Piridoxina (mg)	0.04	0.14
Ácido Fólico (μg)	0	22
Vitamina B ₁₂ (μg)	0	0
Vitamina C (mg)	0	0
Vitamina A (μg)	0	0
Vitamina D (μg)	0	0
Vitamina E (mg)	Tr	0.2

(Departamento de Nutrición, 2004)

PIRAMIDE DE ALIMENTOS PARA UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

DIETA MEDITERRANEA



CONSUMO DIARIO RECOMENDADO